Dr. Dagoberto Flores Olvera

La Resiliencia nómica

mejor ambiente educativo familiar, escolar y comunitario

una nueva realidad de la familia.

...desarrolla personas que logran lo que se proponen.



Instituto Internacional de Investigaicón para el Desarrollo, A.C.

LaResiliencia nómica. mejor ambiente educativo familiar, escolar y comunitario.
Una nueva realidad de la familia.
Primera edición 2013



®

INSTITUTO INTERNACIONAL DE INVESTIGACIÓN PARA EL DESARROLLO, A.C. ®
Ocelotl 34, Suite 202, San Pablo Tepetlapa,
Coyoacán, México, D.F. México, CP 04620
RFC: III060818HR5

1234567890 14 13 12
Impreso en México

V. 8.0.0 Enero 6, 2013.

Palabras claves: 1. Resiliencia. 2. Anomia asiliente. 3. Psicología positiva. 4. Psicología. 5. Rasgo de personalidad. 6. Familia. 7. Educación. 8. Desarrollo. 9. Cambio.



IIID

¡Desarrolla personas que logran lo que se proponen!

Use your improvement potential

Yo Construyo Mi Futuro

Este libro sirve como Manual del Taller de Resiliencia IIID.

Índice

Módulo III

- **Tolerancia a la frustración**
  - Tolerancia vs. Intolerancia
  - Pasos para aumentar la tolerancia

- **La iluminación de la Conciencia Alta**
  - Niveles de conciencia
  - Metacogniciones – El reto de la introspección

- **Principio de Shakespeare**
  - Función de los cinco sentidos
  - Estímulos entre las personas
  - La indiferencia mata
  - Aplicaciones del tanque de Shakespeare

Módulo IV

- **Valor de la Responsabilidad**
  - Salud (Física, Mental y Espiritual)
  - Ejercicios de crecimiento

- **Formación de la Esperanza**
  - Esperanza y estrés
  - Creencias y mi conducta
  - Optimismo aprendido

- **Tesoro de la Sociabilidad**
  - ¿Son siete pilares suficientes?
  - El tesoro del Amor y la Aceptación

- **Yo Construyo mi Futuro y Resumen**

Bibliografía y enlaces



LaResiliencia nómica en un mejor ambiente educativo familiar, escolar y comunitario. Una nueva realidad de la familia.

Construye Resiliencia en ti y en los que te rodean.

Introducción

Bienvenido a este libro, desarrollado científicamente por el Instituto Internacional de Investigación para el Desarrollo, A.C. - **IIID**.

Este libro ofrece extraordinarios resultados en resiliencia nómica. Requiere de una completa participación y atención de tu parte durante su lectura-estudio. Proporciona ejemplos, ejercicios, dinámicas, reflexiones, introspecciones y metacogniciones que buscan efectuar cambios que personalmente consideres necesarios para mejorar la resiliencia en ti. De ti depende que logres afrontar estos retos. Sólo de ti depende que continúes lo que aquí vas a iniciar. Este es un programa probado que construye resiliencia nómica en forma sostenida. Propicia un proceso de cambio que implica adaptar estilos, cultura y disposición a una nueva manera de trabajar que:

- Permite que surja el máximo potencial de sí mismo
- Ayuda a afrontar las adversidades del desempeño y forma autodisciplina
- Logra hacer conciencia de las capacidades y áreas de oportunidad
- Propicia el cambio de aquello específico que lo requiere
- Incrementa la confianza en sí mismo, un alto optimismo y la sociabilidad
- Fortalece la tolerancia a la frustración, de no alcanzar a la primera lo propuesto
- Florece la autoestima

Definiciones iniciales
Se definen de antemano dos conceptos ampliamente utilizados y que en este libro se entienden como anomia asiliente y resiliencia nómica, a pesar de que ambos son mayormente explicados en páginas posteriores.

Anomia asiliente
Es una actitud enferma del individuo, una conducta desviada de la norma, que se caracteriza principalmente por transformar la visión real de sí mismo, por una visión errónea que demuestra la incompetencia del individuo y del grupo social para resolver problemas, para alcanzar optimismo y un alto estándar de vida, haciendo que se obtengan resultados negativos ante la adversidad. Es lo opuesto de la resiliencia nómica.

Resiliencia nómica
Es la capacidad potencial que tiene un individuo para afrontar la adversidad y salir fortalecido de ella. Las características suficientes para que a una persona se le pueda llamar resiliente nómico serían: autoestima, autonomía, afrontamiento, conciencia, esperanza, responsabilidad, sociabilidad y tolerancia a la frustración.

Dado que la resiliencia es un proceso y al mismo tiempo es un estado del individuo que posee ciertas características, se le diferencia al segundo llamándole resiliencia nómica.

Vale la pena dejar un rato el ambiente educativo tal como lo conoces, para voltear a ver un magnífico río lleno de nuevos conocimientos. Un admirable panorama de ideas que están mejorando rápidamente las operaciones escolares y haciendo más eficiente y productiva a la docencia.

Actualmente las instituciones educativas de éxito, saben que para seguir siendo competitivas necesitan un constante flujo de innovaciones de educación y sistemas internos que deben planificarse como parte de sus actividades. Los individuos conscientes y resilientes saben que si desean progresar en su carrera no pueden confiar en los conocimientos y técnicas de ayer. Una vinculación excesiva a lo conocido y acostumbrado resulta ser costoso y hasta peligroso. Pronto las organizaciones e individuos se tornan obsolescentes. Hoy cada uno en la organización debe pensar, crear, innovar y aportar proactivamente.

Ya se han visto directores, administrativos, psicólogos y docentes con toma de decisiones y disposición a entrar en acción, responsables en la toma de riesgos, innovadores, con buena administración del tiempo, autogestión, gran habilidad organizativa, auto desarrollo, capacidad de manejo de conflictos, auto conocimiento y alto conocimiento de la institución educativa, pero sus niveles de anomia asiliente hacen que sus resultados finales sean inferiores a los esperados.

"¿Los responsables de todas estas crisis globales son instituciones o personas?

¿Podrían haber estado preparadas para afrontar las adversidades globales con decisiones resilientes?" IIID (2011).

"While no one can say how long the crisis will last, what we find on the other side will not look like the normal of recent years but a 'new normal'."
"The New Normal", McKinsey Quarterly, 2009, Number 3.

No se trata de adaptarse a las nuevas realidades sino de aprender a afrontar las nuevas adversidades. ¿Estás listo tú y tu equipo para este nuevo orden global?

Por ahora, aquí nos enfocaremos en la capacidad de *afrontar* el cambio y las adversidades constantes, por medio de fortalecer la resiliencia nómica. Estamos y estaremos actuando en un contexto de retos cada vez mayores. La organización más resiliente será líder del mercado educativo por mucho. Líder será la institución educativa que afronte mejor y en todo momento las adversidades de sus operaciones. La que resuelva el reto de la creatividad, flexibilidad, velocidad de respuesta, capacidad de inventar, de gestionar, de sacar lo mejor de la gente. Se trata de un reto a sacar lo mejor de nuestra resiliencia nómica. Como un rasgo imprescindible en todos los puestos de la escuela. Convertir a los alumnos ordinarios en extraordinariamente resilientes. El trabajo en equipo se eleva a nuevas alturas de virtuosismo, exigiendo a la vez una dosis de individualismo resiliente en cada participante, porque el pensamiento es una actividad de una mente individual, pero de una mente resiliente que se concibe capaz de todo. Una mente cuya impotencia aprendida se haya borrado y en su lugar se haya escrito un espíritu de escuela resiliente. Las mentes son los principales capitales de las instituciones educativas, pero mentes positivas y resilientes. En alto nivel conscientes, autónomas, con alta responsabilidad, llenas de esperanza, autoafirmación, con alta autoestima, tolerancia a la frustración, aceptación, integridad y propósitos claros.

Cuanto más inestable es la economía, la política, el medio ambiente, o la sociedad, y más rápido sea el ritmo de cambio, más urgente es la necesidad de un gran número de personas con resiliencia nómica en todos los niveles educativos.

Hoy se busca formar equipos de trabajo resilientes, que afronten las nuevas adversidades, proactivos, con muy alto nivel de conciencia integral, responsables, llenos de esperanza en los objetivos y las estrategias, que reproduzcan autoestima alta y se transformen en un activo para el desempeño individual y colectivo organizacional, de alta eficiencia y asertividad en los resultados esperados. Aquí, hoy, dedicaremos buen tiempo a profundizar sobre estos importantes conceptos. Bienvenido!!!!

Inicia completando este ejercicio de aprendizaje:
Resiliencia nómica es: ____
Anomia asiliente es: ____
TEIR-DPA quiere decir: ____
IIID quiere decir: ____

Módulo I

Introducción a la Resiliencia nómica y a la Anomia asiliente



Resiliencia

Desde los años 1950's los investigadores han enfocado su atención en cómo personas jóvenes lograron sobrevivir y superar situaciones adversas extremas como pobreza o el maltrato de un padre enfermo mentalmente, adicional a la presencia o ausencia de cualidades intrínsecas, como el temperamento que interactúa con el ambiente social de una persona joven (Anthony, 1987). Se enfocaron en identificar los componentes claves de la resiliencia: riesgos, adversidades, activos, recursos, vulnerabilidades y factores de protección, que daban buenos resultados en unas personas y en otras no. Entendiendo resiliencia por la capacidad para afrontar las adversidades extremas y no extremas y salir fortalecido de ellas.

Fue a partir de finales de 1980 que una segunda ola de investigadores estudiaron los procesos y mecanismos de protección involucrados al surgir la resiliencia de forma natural. Argumentando que la resiliencia debe entenderse como la interacción dinámica entre la persona y su entorno (Rutter, 1987). Más recientemente, a finales del milenio, los investigadores se enfocaron en los activos de las personas, discutiendo que el desarrollo positivo, el afrontamiento y la resiliencia están presentes entre aquellos que tienen tanto los recursos internos como los externos (Lerner y Benson, 2003).

Sin embargo, hay una cuarta ola en esta década, que está extendiendo la discusión más allá, argumentando que la forma en cómo entendemos ahora a la resiliencia es negociada discursivamente e influenciada por la cultura y el contexto en el cual se encuentra (Boyden y Mann, 2005; Ungar, 2004). En esta ola también se preguntan cómo se pueden crear, promover e implementar la resiliencia en la práctica, específicamente en las escuelas.

Actualmente se han integrado ya varias especialidades profesionales en el estudio de la resiliencia. Han mostrado interés: sociología, administración, psicología social, neurociencias, antropología y genética.

Inicialmente el concepto fue desarrollado por psiquiatras y psicólogos como Michael Rutter en Londres y E.E. Werner, N. Garmery, G.E. Vailliant, A.S. Masten y E. Grotberg en los Estados Unidos. En Quebec se ha extendido el concepto gracias a M. Lemay, M. Toussigant y A. Bandura. Recientemente en Inglaterra P. Fonagy. En Francia A. Guedeny, S. Lebovici, B. Wolse, B. Cyrulnik, M. Manciaux, S. Tomkeiwicz, M. Duyne y otros, están trabajando en la resiliencia de los niños pequeños.

El concepto de resiliencia está teniendo actualmente un mayor impacto en la literatura sobre las ciencias del desarrollo y los negocios en Inglaterra, Australia, Nueva Zelanda y los Estados Unidos. Muy poco ha incursionado en Latinoamérica, Asia y África.

En los últimos cinco años se han publicado una gran cantidad de trabajos sobre resiliencia como los de A. Haynal y S. Vanistendael en Suiza, F. Lösel en Alemania, C. Badoura en Líbano y M. McCallin en Italia. En Latinoamérica destacan estudiosos de la resiliencia pero en niños, como M.A. Kotliarenco y S. Romero en Chile, N.S. Suárez Ojeda en Argentina, S. Panez en Perú, C. Montevicente en Brasil y D. Flores Olvera en México. En Canadá destacan L. Liebenberg, M. Ungar, E. Teram, R. J. Flynn, D. M. Mertens, A. Smith-Osborne, P.M. Dudding and J.G. Barber.

Adicionalmente ya hay organizaciones internacionales involucradas en la investigación y promoción de la resiliencia, como son: UNICEF, CEPAL, Banco Mundial, LAC y otras en Inglaterra y los Estados Unidos.

Recientemente se publicó una investigación sobre la resiliencia y la agilidad en la empresa. Aquí consideramos a las instituciones educativas como empresas con un plan estratégico que define su misión y visión. Esta investigación fue coordinada por *the Canadian Association of Management Consultants* (CMC), la *American Management Association* (AMA) y la *Management Centre Europe* (MCE), en la cual participó el Dr. Dagoberto Flores, llamada *Agility and Resilience in the Face of Continuous Change. A Global Study of Current Trends and Future Possibilities 2006-2016*. Las empresas encuestadas piensan que el ritmo del cambio se ha acelerado en los años recientes. Más de un tercio (37%) expresaron haber experimentado mayores adversidades, obstáculos y confusión de lo acostumbrado. Las organizaciones que lograron alcanzar mayores resultados bajo estas circunstancias consideran que se debió a su agilidad y resiliencia. Conciben la resiliencia y la agilidad como dimensiones críticas necesarias para hacer frente a los rápidos cambios, al entorno cada vez más perturbador. Las organizaciones con mayores rendimientos están invirtiendo en lograr agilidad y resiliencia sostenida para lograr varias prácticas administrativas que afronten eficientemente a nivel individual, de equipo y organizacional las adversidades y los cambios. Están obteniendo ventajas competitivas al desarrollar capacidades de afrontamiento con la resiliencia. Se sienten más seguros y competentes al afrontar estas nuevas y más difíciles condiciones. Después de estas dos crisis globales la resiliencia en estos días se ha vuelto de alta prioridad. Esta investigación ha ayudado a clarificar este nuevo concepto y a establecer su importancia en el mundo. En las conclusiones de esta investigación se expresa que la empresa debe tener un enfoque estratégico para fortalecer la capacidad adaptativa resiliente pues hay una relación estrecha entre el alcance de altos rendimientos y la capacidad de afrontamiento o resiliencia. La idea es aumentar el rendimiento mediante el desarrollo de estrategias resilientes más eficaces, para la administración del cambio y las crisis. Construir estas capacidades prioritarias requiere de una inversión sólida en la capacitación y desarrollo de la resiliencia. Esta es la realidad de hoy para muchas escuelas. Si éstas logran

diligente e inteligentemente construir capacidades resilientes para el futuro, muchos podrán sobrevivir y prosperar conforme avanza este siglo.

Con el objeto de reconciliar definiciones tan dispares de resiliencia como las que aseveran que es tanto un resultado como un proceso y es tanto individual como del entorno, se incluyen a continuación las concepciones más referenciadas y recientes.

Murray se centra en el individuo cuando concibe la resiliencia y la define como una actitud que permite resultados positivos al individuo ante la adversidad, sin importar cuán difícil sea. Respondiendo o afrontando exitosamente a la adversidad y a todos los problemas de la vida, desarrollando fortalezas para resistir a la adversidad (Murray, 2003).

Fonagy opina que la resiliencia sucede cuando las personas mantienen su desarrollo durante o marcadamente después de situaciones adversas. Aseguran que lo que sí es claro es que tanto las características personales innatas como los efectos del contexto social interactúan para promover o disminuir la resiliencia. Distingue en inglés entre recilience y resiliency, el primero adjudicado al proceso y el segundo al individuo (Fonagy et al, 1994). Esta distinción se hace en español entre resiliencia y resiliencia nómica, igualmente el primero al referirse al proceso y el segundo a la capacidad del individuo.

Grotberg considera que la resiliencia parte de un contexto social que va influenciando directa o indirectamente en las capacidades positivas o negativas del individuo para resolver sus adversidades por él mismo o integrado en un grupo. Concibe la resiliencia como una capacidad universal que permite a una persona, grupo o comunidad el prevenir, minimizar o sobreponer los efectos dañinos de la adversidad (Grotberg, 1998).

Masten se enfoca en tres elementos: sistema, reto y entorno social. Afirma que la resiliencia es un proceso del que se puede inferir. Lo expresa con estas palabras: la resiliencia (resilience) infiere sobre qué tan bien ha respondido un sistema al afrontamiento de un reto. Este concepto se puede aplicar a cualquier sistema humano u organización humana, como la empresa, la familia, una escuela o una comunidad que influye y es influida por su entorno social. Si no ha habido reto ese individuo, familia, empresa o cualquier otro tipo de sistema puede ser descrito como competente o exitoso, pero no resiliente (Ann S. Masten, en Flynn, 2006).

Robert J. Flynn (2006) aclara diciendo que la resiliencia se refiere a patrones de funcionamiento o desarrollo positivos llevados a cabo durante o después de estar expuesto a la adversidad o de lograr una buena adaptación en un entorno de riesgo. En forma general es una inferencia de qué tan bien un sistema respondió al afrontar un reto. Este concepto se puede aplicar a cualquier sistema vivo o a una organización humana, como la familia o una empresa. Si al alcanzar una meta no existió el hecho de afrontar un reto, la persona, familia o cualquier tipo de sistema se le puede llamar efectivo pero no resiliente.

Michael Ungar

(2009) sugiere que la resiliencia se defina así:
En un contexto donde la exposición a adversidades significativas, ya sean psicológicas o ambientales o ambas, resiliencia es tanto la capacidad individual para encaminarse en la dirección de los recursos sostenidos dirigidos a la salud, incluyendo las oportunidades para experimentar sentimientos de bienestar, como la condición de la familia, su comunidad y cultura para proveer estos recursos de salud y experiencias en formas culturalmente significativas.

Ann Clarke y Alan Clarke (2003) comentan que los factores que expresan la resiliencia son recursos internos (características personales), apoyo externo, tiempo del apoyo. Entienden como recursos internos la inteligencia social del individuo, su habilidad para resolver problemas o el desarrollo de su autoestima. Apoyo externo como las redes afectivas, algún intento deliberado de ayuda. El tiempo es muy determinante en este proceso. Aseguran (2003: 422) que hay factores contextuales que frecuentemente interactúan con el individuo para prevenir la expresión de la resiliencia y acentuar la vulnerabilidad. Así como un factor positivo colabora al desarrollo, uno negativo lo aleja del mismo. Los factores negativos atraen más factores negativos, como lo positivos atraen positivos. El principal factor negativo en este proceso es llamado Anomia asiliente.

Boris Cyrulnik (1999) considera que no se puede ser resiliente uno sólo, pues la resiliencia se construye en interacción con el entorno y con el medio social, al sobreponerse a la adversidad positivamente. Siendo el medio social, la familia, sus padres, la escuela y la comunidad el factor que más determina o no la resiliencia en los niños.

Rutter (1999) define el término como el usado para describir *la resistencia relativa a las experiencias de riesgo psicosociales*. Considera que en esta resistencia entran en juego una multiplicidad de riesgos y factores de protección. Sin embargo, dice, la vulnerabilidad de las personas varía como resultado de influencias genéticas y ambientales, ya que se nace con resiliencia. Reacciones en cadena influyen de tal forma que los efectos de la adversidad pueden persistir con el tiempo y nuevas experiencias que permiten la apertura de nuevas oportunidades pueden aportar puntos de cambio benéficos. Rutter (1987), definía antes a la resiliencia como la capacidad de convertir la adversidad en oportunidad de reto, evitando estresores negativos; contribuyendo a desarrollar la habilidad para tratar efectivamente al estrés y a la crisis. Vuelve a la persona resistente y adaptativa al cambio.

Albert Bandura asegura que un sentido resiliente de eficacia requiere una experiencia de sobreponerse a los obstáculos por medio de un esfuerzo perseverante (2002: 3). Es la forma más efectiva de crear un sentido fuerte de eficacia personal. Las creencias eficaces contribuyen a la motivación en diferentes formas. Éstas determinan los goles que las personas establecen para ellas mismas. Cuanto más esfuerzo dediquen, mayor esfuerzo y resiliencia nómica dedicarán a perseverar ante las dificultades y a la resiliencia dedicada ante los fracasos. Cuando las personas que desconfían de sus capacidades enfrentan obstáculos y fracasos, disminuyen sus esfuerzos o se dan por vencidos muy rápido (Bandura, 2002: 8). Esta es una descripción clara de

la anomia asiliente. Está consciente de lo sucedido y se auto reconoce incapaz para resolver esas adversidades.

La resiliencia hoy en día se concibe generalmente como:

> "Una actitud y una conducta orientada a la norma, que se caracteriza principalmente por transformar la visión real de uno mismo por una visión que demuestra la competencia del individuo, el equipo y el grupo social para resolver problemas y para alcanzar un alto estándar de vida, haciendo que se obtengan resultados positivos ante la adversidad. Es producida por cambios estructurales que forman integración. Se asemeja a aquella pelota de tenis que mientras más duramente es golpeada hacia el suelo, más fuertemente rebota elevándose al cielo" (Flores, 2007).

En común estas definiciones comparten elementos como afrontamiento, adversidad, factores de riesgo, factores de protección y fortalecimiento. Se encuentran una variedad de relaciones entre los factores que afectan la resiliencia y los procesos de crecimiento en los que los individuos se involucran. Explican los procesos relacionados con la resiliencia que son protectores, estabilizadores o reactivos. Reflejan la interacción entre el individuo y los factores del entorno. Y definen las capacidades para culminar exitosamente el proceso resiliente. En la transición de la niñez hasta la edad de un adulto joven se va formando la capacidad resiliente a base de ejercicios de afrontamiento de retos o adversidades, fortaleciendo su autoconcepto y confianza en su autoeficacia. Ambos elementos fundamentales en la resiliencia nómica. En varias investigaciones de Ann y Alan Clarke (2003) sobresale que los individuos con mayor adversidad las superaban mejor que las personas con menores adversidades.

Falta definir los pasos que siguen las personas resilientes para afrontar los riesgos o adversidades. Falta explicar las causas que vuelven a las personas vulnerables ante las adversidades y definir la forma como se han desarrollado los factores de riesgo intrínsecos que en conjunto podrían llamarse anomia asiliente para llamar de una forma a lo opuesto de la resiliencia nómica.

Generalmente nacemos con resiliencia (Clarke 2003), la que aquí se le llama nómica, y puede ser disminuida por los padres y maestros, de los 2 a los 19 años de edad, convirtiéndola en anomia asiliente. Comentan los Clarke (2003: 369), que en el transcurso del desarrollo de un individuo por el paso de la vida, relativo a la trayectoria biosocial de su desarrollo desde que nace y pasa por su niñez, juventud, adultez y senectud, se sumerge en un muy complejo proceso que afecta y es recíprocamente afectado por las experiencias de otros individuos.

Qué tanto afecta positiva o negativamente a la resiliencia del individuo dependerá de su capacidad para afrontar las adversidades y para adaptarse a los cambios. Esta capacidad se desarrolla más rápidamente a menor edad que a una edad extrema. Será una resiliencia nómica más sólida si los padres y docentes tienen un alto nivel de resiliencia, como

sucede con la autoestima de los hijos cuando los padres tienen un alto nivel de autoestima (Nathaniel Branden, 2009). Agregan que el desarrollo generalmente va en incremento, pero puede ir en decremento cuando un proceso particular es reemplazado por otro. Como podría suceder en el aula de los niños latinoamericanos donde su anomia asiliente subiría si los maestros también la tienen en alto grado.

Seligman (2002) denomina lo que aquí llamamos anomia asiliente como "impotencia aprendida". Sucede cuando el individuo va disminuyendo su capacidad resiliente y en su lugar va formando la anomia asiliente que le hace creer firmemente que no posee capacidades para afrontar la mayoría de sus adversidades, cuando en realidad es capaz. En los países menos desarrollados esto se hace en las personas desde su nacimiento. Desde el 2009 hasta 2012, Seligman ha logrado promover programas de resiliencia importantes en la mayoría de los instructores y capacitadores de las fuerzas armadas de los Estados Unidos, solicitada por el General Geroge W. Casey, Jr. , quien fungiera como el 36° Chief of Staff of the United States Army. De igual manera, el Gobierno de South Australia solicitó a Seligman desarrollar e implementar un programa de desarrollo de resiliencia, para todas las escuelas y ciudadanos de esa región. Así es el nivel de importancia que va teniendo el desarrollo de la resiliencia en todas las personas de hoy en día, en los países más desarrollados.

WallMart tiene un programa de desarrollo de resiliencia en sus empleados, a nivel mundial, en la que en conjunto con la Clínica Mayo de Rochester, Minnesota (proyecto coordinado por el Dr. Amit Sood y su director médico Phillip Hagen), implementan el Programa de Capacitación para el Manejo de la Resiliencia y el estrés, llamado SMART por sus siglas en inglés. En el mundo, WallMart se considera una de las empresas más resilientes, junto con Pfizer. Pfizer considera que debe lograr hacer resilientes a casi todos sus 87,000 empleados. La anterior información se obtuvo del libro lanzado a principios del 2010, titulado: The Wisdom of Resilience Builders escrito por el doctor Rick Tirrell,.

Cada vez son más las instituciones educativas responsables y las empresas importantes, que buscan desarrollar competencias de Resiliencia, a todos los niveles. En el ambiente académico, administrativo, operacional, familiar y comunitario.

Anomia asiliente

La anomia asiliente es una transformación importante, una impotencia aprendida, que afecta directa y negativamente al desarrollo socioeconómico de grandes grupos sociales. Es uno de los factores de riesgo más determinantes de un menor desarrollo y hasta de la pobreza. La anomia asiliente *es una actitud enferma, una conducta desviada de la norma, que se caracteriza principalmente por transformar la visión real de sí mismo, por una visión errónea que demuestra la incompetencia del individuo y del grupo social para resolver problemas y para alcanzar un alto estándar de vida, haciendo que se obtengan resultados negativos ante la adversidad* (Flores, 2006). La anomia asiliente social es producida por los cambios estructurales que forman diferencias, marginación y exclusión social, racial y étnica. Podría ser lo opuesto de la

resiliencia social y llamarse asiliencia social. Forma la creencia de que no se puede lograr, realizar o alcanzar satisfacer la mayoría de las necesidades o motivaciones humanas, cuando en realidad sí se puede. La creencia de ser incompetente ante la adversidad cuando no lo es realmente. Es una incompetencia aprendida.

Se considera el concepto de anomia asiliente como una transformación importante que afecta directa y negativamente al desarrollo socioeconómico de grandes grupos sociales (Flores, 2006). Anomia asiliente es también el nombre que se ha dado a la impotencia aprendida de la mujer, como sumisa, abnegada, o sexo débil. Es el paradigma por lo que la mujer ha luchado cientos de años para lograr una equidad de género. Ahora la mujer moderna se está desprendiendo de una muy estructurada anomia asiliente.

La anomia asiliente tiene una orientación y aplicación diferente a la anomia. Es una concepción psicológica de la anomia. McClosky y Schaar (1965) aseguran que la anomia debe tener una dimensión psicológica en la que hay que profundizar. El IIID considera que para diferenciarla se le puede llamar asiliente, además de ser el concepto opuesto de la resiliencia.

En una sociedad con un alto nivel de diferenciación social como es la latinoamericana, Emile Durkheim hubiera vuelto a definir la anomia como lo hizo en 1893, en su publicación "La división del trabajo en la sociedad": *la anomia es un estado sin normas que hace inestables las relaciones del grupo, impidiendo así su cordial integración*. Esto surge cuando se interrumpe el orden colectivo permitiendo que las aspiraciones humanas se eleven por encima de toda posibilidad de alcanzarse y en su estado extremo puede llevar al suicidio.

Merton (1964) aporta una definición con mayor orientación y más específica en aplicación: *las estructuras sociales ejercen una presión definitiva en ciertas personas de la sociedad, de tal manera que producen una conducta inconformista en vez de una conformista*. Cuando sucede un colapso entre los medios institucionales y las metas culturales, en el acceso exitoso a los objetivos de una sociedad por medios legítimos, se produce una conducta desviada llamada anomia. Se puede imaginar una cadena histórica de colapsos interruptores del orden colectivo, como una cadena de anomias, una sobre la otra. Como el caso de una comunidad pequeña en armonía, que es capturada y transformada en esclavos por otra comunidad más poderosa, para luego caer una y otra vez en las manos de diferentes comunidades étnicas, raciales, religiosas y sociales. Transformando sus valores, creencias, costumbres y normas, una y otra vez. Transformando, evolucionando, y reproduciendo este efecto de generación en generación, hasta crear una gran anomia que hace prevalecer la sumisión, abnegación y adaptación al medio hasta sentir un bienestar subjetivo aun ante la muerte.

Las investigaciones de Atteslander (1999) en el Swiss Academy for Development (SAD) concluyen en llamar a la anomia como una condición de estructuras socioeconómicas que aparecen durante períodos con

cambios estructurales rápidos, cuando el proceso social sistemático que refuerza la integración social declina en su trayectoria y fuerza; al mismo tiempo se destaca una mala integración entre las estructuras sociales y culturales. Este estado de anomia se asocia con una gran dificultad de adaptación del individuo, lo que resulta en: una pérdida general de la orientación social, el desarrollo de sentimientos de inseguridad, alto nivel de miedos injustificados, desarrollo de marginalización, aumento de sobre-expectativas incontroladas, sentimientos de relativa privación, y dudas de la legitimidad de los principales valores sociales.

Esta forma de anomia es relacionada con la "resiliencia". Específicamente con la resiliencia nómica concebida en la psicología. La relación de la anomia asiliente con la resiliencia, amplía comparativamente la propuesta de resiliencia. Pudiéndose llamar resiliencia nómica a aquella que se refiere a las capacidades logradas en un individuo que puede constantemente afrontar la mayoría de las adversidades de la vida.

Los padres, docentes y administrativos deben saber que educar hoy a los niños y jóvenes, es lograr formarlos capaces para afrontar cualquier adversidad de la difícil vida por venir. La única forma de criar hijos hoy en día es formarlos resilientes, dejando que surja la resiliencia nómica con la que nacieron. No involucrándose constantemente en su crecimiento, creyendo equivocadamente que el papel de un padre o madre es el de dar órdenes constantemente o de hacerle todo a los hijos para sentirse un padre responsable, ya que generalmente se construye anomia asiliente. Mismo papel que muchos maestros espuriamente siguen tomando.

Una formación con anomia asiliente, como crecer entre la pobreza, entre ambientes de anomia asiliente o haber tenido padres autoritarios-sobre protectores, puede dejar a un niño altamente vulnerable para la adversidad y lo deja muy mal equipado para alcanzar las metas de desarrollo que le esperan por delante. El entorno refuerza la construcción de resiliencia nómica o de anomia asiliente como un constructo que se estructura muy fuertemente en el individuo. La resiliencia nómica es lo único que nos permite quitarnos la anomia asiliente. Lo único que nos puede quitar la creencia y la sensación omnipresente de impotencia, tan destructiva.

La resiliencia nómica es la principal herramienta con la que construimos nuestra capacidad de afrontar los desafíos básicos y relevantes de la vida, el triunfo y el camino de la felicidad. Nos permite alcanzar el respeto, la dignidad, los principios morales y el gozo del fruto de nuestros esfuerzos. No es un don estático. Es un don tan dinámico que si se descuida se pierde. Puede variar. Es como la autoestima, la ecología o la salud. Si se cuidan se pueden fortalecer. Puedes hacer tuya la Visión Positiva del Futuro de la Humanidad. Cada vez es más importante que líderes, jefes, capacitadores, instructores y maestros sean capaces de crear una reacción en cadena, que contribuya en la formación de una resiliencia para todos. Seligman alerta al mundo de su creciente pesimismo, depresión, suicidio, ansiedad, desorden de estrés pos-traumático, abuso de drogas, violencia, cosa que en México no es nada nuevo ni desconocido en

entre los empleados, estudiantes y familias. Y esa realmente no es una labor del gobierno. Y promueve desde hace varios años sus programa de Resiliencia con efectividad probada para construir mejor bienestar, salud física, más paz y mayor productividad en el trabajo. Y sin regreso a la anomia asiliente.

Es cierto que los gobiernos más responsables con sus ciudadanos, como Australia, Francia, Holanda, U.K., Canadá y los Estados Unidos, han estado preocupados de medir cada año la resiliencia y el bienestar a nivel nacional, como lo escribe la doctora Felicia Huppert del Instituto del Bienestar de Cambridge, en el 2009. Se incluyen los años, para notar la velocidad que llevan los países más desarrollados en la implementación nacional de programas de desarrollo de resiliencia, en las familias, escuelas, deportes, empresas y a todos los ciudadanos.

Desde ese 2009 y en esos países se implementan amplios programas de Resiliencia de alcance longitudinal, en las escuelas de primaria y secundaria. Varias universidades, de las más importantes, le han dedicado varios años al desarrollo de proyectos de investigación de la Resiliencia nómica orientados a la psicología positiva. Como por ejemplo: Harvard, Chicago, Pensilvania, Standford, Oxford, Hitotsubashi University, Taiko Hashimoto Institute of Japan, Kumamoto University, Kyushu University, Tulane, Munich. Esslingen, Hamburg y otras. Ingresa a sus páginas web o a la del IIID-LatAm:

http://www.iiid-la.org/index.html
http://news.harvard.edu/gazette/2002/10.17/15-conf.html
http://www.mottchildren.org/health-library/abk9962
http://www.authentichappiness.sas.upenn.edu/Default.aspx
https://www.stanford.edu/dept/undergrad/cgi-bin/drupal/resilience
http://www.campaign.ox.ac.uk/news/resilience_research.html
http://www.oxfordmartin.ox.ac.uk/news/201204-news-Rockefeller-funding
http://www.chikyu.ac.jp/resilience/
http://www.drlatulane.org/groups/japan-tsunami
http://www.ecpa11.lu.lv/files/Hashimoto%20Taiko.pdf
http://www.headington-institute.org/Portals/32/Resources/resilience-definition-12-1-2011.pdf

Desde hace más de 20 años se ha investigado y publicado mayor información, pero en los últimos tres ya es una realidad en esos países. En México el **IIID** es la primera organización en implementar este desarrollo en la resiliencia nómica, como una psicología positiva para todos y no nada más para niños en riesgo o con patologías postraumáticas. Es la primera institución que realiza investigaciones sobre anomia asiliente, en relación a la pobreza, aportando nuevos enfoques para su erradicación. Al final de este Manual de Resiliencia puedes encontrar mayor información sobre el IIID.

Al ver a un niño sano recién nacido y por supuesto resiliente, nos preguntamos ¿de quién depende que siga así? Pero, al ver un adulto ya formado podemos decir: Ha nacido resiliente ¿de quién depende que siga así? A cualquier edad se pueden fortalecer los ocho pilares de la resiliencia nómica.

¿Cómo? ¿Cuáles son?

En este libro está la gran oportunidad de conocer a profundidad y ejercitar cada uno de estos importantes pilares. ¿Hasta qué nivel se pueden fortalecer? ¿Después de leer este libro puedo avanzar autodidactamente? ¿Puedo formar resilientes a mis alumnos?

Antes habrá que lograr un serio y claro autodiagnóstico. Empezando por evaluar nuestras capacidades y fortalezas relativas a estos ocho pilares. Conforme transcurra la lectura del libro, califícate del 0 al 10 cada uno de tus ocho pilares según lo consideres, siendo 10 totalmente fortalecido y 0 totalmente débil. 5 es el punto de partida para ir aumentando el nivel de fortaleza o de debilidad. Al principio no importa que tengas poco conocimiento de cada pilar.

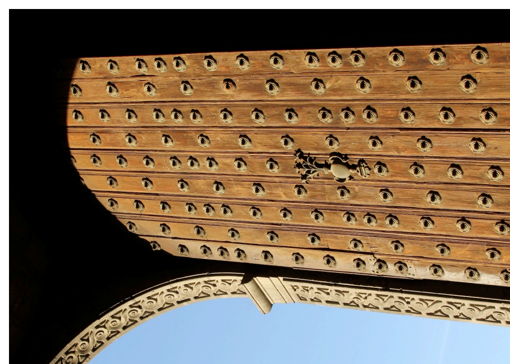
Completa este ejercicio de aprendizaje:

La **resiliencia nómica** es la principal herramienta con la que: ____________________
____ .
¿Cuándo, cómo y quién forma la **anomia asiliente**?: ___________________________
____
____ .

La Resiliencia es como una puerta abierta, tú sólo tienes que salir de la oscuridad de la anomia asiliente, y dar un paso para entrar en su luz.

____





8 Pilares de la Resiliencia nómica

Como introducción a los pilares de la resiliencia nómica se presentan a continuación un breve párrafo de cada uno y en los módulos siguientes se amplían (La redundancia pedagógica es *ex profeso*): Afrontamiento, Autonomía, Autoestima, Tolerancia a la Frustración, Conciencia, Responsabilidad, Esperanza y Sociabilidad.



1 Afrontamiento

En este caso, afrontamiento implica necesariamente adversidad como un obstáculo en el alcance de un objetivo, peligro, fuerza en contra, o dificultad. Afrontar es resolver un peligro, problema o situación comprometida. Distinto de enfrentar, que busca pelear con el fin de aniquilar, desafiar o competir. Aunque algunos diccionarios los toman como sinónimos, en psicología se aclara que no es lo mismo pelear contra la adversidad que resolver una adversidad. Son actitudes o respuestas diferentes ante la adversidad. Afrontar es abordar con éxito una situación difícil. En algunos estudios se destaca que el convertir la adversidad en reto hacía la diferencia en la actitud de afrontarla exitosamente. Este es un factor de la resiliencia nómica básico que se desarrolla a temprana edad, junto con el factor autonomía, fortaleciéndolo como todo músculo psicológico cuando se inicia afrontando pequeñas adversidades autónomamente.

Completa estas frases:
Si viviera con más Afrontamiento… ______________________________________
Viviría con mayor Afrontamiento si… ____________________________________
Mi trabajo mejoraría si… ____
Escribe la evaluación de tu Afrontamiento hoy, tu calificación (1 al 10): ________



2 Autonomía

Es la condición de quien, para ciertas cosas, no depende de nadie. Este factor está muy relacionado con afrontamiento, autoafirmación, autodeterminación, locus de control interno. Es difícil concebir el afrontamiento sin la autonomía. Es difícil concebir la autonomía sin una auténtica libertad. Libertad de las cadenas que nos atan a nuestros papás, amigos, adicciones, defectos. Estar libre de miedos para lograr lo que nos proponemos en nuestro desarrollo. Eso es autonomía. Ésta se debe desarrollar a temprana edad. Es un factor poco común entre los pobladores de Latinoamérica, Asia y África. Implica simultáneamente adquirir: seguridad en sí mismo, habilidad para tomar decisiones, ser líder, formar sabiduría y criterio propio. Haití es el ejemplo donde se puede notar claramente la dependencia en el desarrollo humano de sus pobladores, si es que logran alcanzarlo. El terremoto dejó a la luz, la gran falta de autonomía de sus individuos para buscar por sí mismo soluciones que pueden lograr con su propia iniciativa. Ha sido muy difícil la organización, planificación y distribución de la ayuda internacional que se les ha entregado. Donde ha existido el autoritarismo y alguna historia de esclavitud, hay rezagos fuertes de dependencia

estructurada de generación en generación desde la familia. La autonomía propicia una interdependencia familiar y social sana. Pero, donde hay menos desarrollo, predomina la dependencia familiar que forma miembros incapaces de afrontar adversidades por ellos mismos.

Completa estas frases:
Si viviera con más Autonomía… ____
Viviría con mayor Autonomía si… ______________________________________
Mi trabajo mejoraría si… ____
Escribe la evaluación de tu Autonomía hoy: ________



3 Autoestima

Este factor incide enormemente en la conducta resiliente nómica y en la anómica asiliente. La autoestima es la evaluación que la persona realiza y que habitualmente mantiene en relación a sí misma. Es un juicio personal de valor que se expresa en actitudes de la persona hacia sí misma. Expresa una actitud de aprobación o desaprobación e indica hasta qué punto la persona se considera capaz, importante, con éxito y digna (Stanley Coopersmith, en Branden, 1999).

Tiene dos componentes relacionados entre sí: la eficiencia personal y el respeto a uno mismo. Es la disposición a considerarse competente para hacer frente a los desafíos básicos de la vida y sentirse merecedor de la felicidad.

También, está formada por seis pilares (Branden, 1999) que se explicarán más adelante. En los cuadros de a lado ingresa tu calificación inicial en base a tu primera percepción. Por ser 6 pilares de la autoestima califica cada uno del 0 a 1.5, para que al sumar puedan dar un total de 9.0:

- vivir conscientemente ………….. ______ (0 a 1.5)
- aceptarse a sí mismo ………….. ______
- asumir la responsabilidad de uno mismo ………….. ______
- autoafirmarse ………….. ______
- vivir con propósito ………….. ______
- vivir con integridad personal ………….. ______

La valoración o estima que otros hagan a una persona puede afectarle positiva o negativamente en su autoconcepto o autovaloración. Por ejemplo, hace más de 500 años, grupos autoritarios trataron y concibieron a varios grupos sociales de tal forma que llegaron a *creer* que su raza, religión, usos, costumbres y lenguaje eran condición para convertirlos en un grupo inferior, débil, sumiso, abnegado, incapaz, marginable y esclavo. Creencia tan fuerte que ésta fue reproducida de generación en generación por los mismos padres, familiares y maestros. Creando hasta la fecha en muchos una autoestima colectiva endémica. Además de los efectos secundarios que esto causa en otros factores psicológicos que pueden convertir a estos individuos en: inconscientes (para evadir su realidad dolorosa); que se rechazan a sí mismos, rechazan a sus pares

(admirando a todos los que no son como él); volviéndose crítico destructivo de su identidad; dependiente, sin responsabilidad de sí mismo, sin raíces con lo propio, sin propósitos, sin integridad personal, sin valores ni normas. Esa es la autoestima negativa, propicia para formar anomia asiliente en forma estructural.

Completa estas frases:
Si viviera con más Autoestima… ____
Viviría con mayor Autoestima si… ____
Mi trabajo mejoraría si… ____
Escribe la evaluación de tu Autoestima hoy: ________
(Suma de los 6 pilares de la autoestima)



4 Tolerancia a la frustración

Tolerancia es la acción y efecto de tolerar. Respeto a las ideas, creencias o prácticas de los demás cuando son diferentes o contrarias a las propias. Tolerar es sufrir, llevar con paciencia. Resistir, soportar especialmente una adversidad, un alimento, o una medicina (RAE, 2001). Frustración: Estado emocional que se produce en el individuo cuando éste no logra alcanzar el objeto deseado. Es una situación o vivencia emocional en la que una expectativa, un deseo, un proyecto o una ilusión no se satisface o se cumple.

Completa estas frases:
Si viviera con más Tolerancia a la frustración … ____________________________
Viviría con mayor Tolerancia a la frustración si… ____________________________
Mi trabajo mejoraría si… ____
Escribe la evaluación de tu Tolerancia a la frustración hoy: ________



5 Conciencia

Propiedad del espíritu humano de reconocerse en sus atributos esenciales y en todas las modificaciones que en sí mismo experimenta (RAE, 2001). Conocer la realidad interior y exterior. Darse cuenta constantemente de los cambios, las oportunidades, errores y éxitos. Reconocer la verdad, implica un alto grado de atención de sí mismo y del entorno. Es el conocimiento de la existencia de algo o la comprensión de una situación presente o tema, basado en información o experiencia.

Completa estas frases:
Si viviera con más Conciencia … ____________________________________
Viviría con mayor Conciencia si… ____________________________________
Escribe la evaluación de tu Conciencia hoy: ________



6 Responsabilidad

Cualidad de responsable. Capacidad existente en todo sujeto activo de

derecho para reconocer y aceptar las consecuencias de un hecho realizado libremente (RAE, 2001). Que pone cuidado y atención en lo que hace o decide. Reconocerse responsable implicaría la decisión de aceptar ser la persona a la que se la ha encargado la realización de algo. Algo que es tu tarea resolver.

Completa estas frases:
Si viviera con más Responsabilidad … ____
Viviría con mayor Responsabilidad si… ______________________________________
Mi trabajo mejoraría si… ____
Escribe la evaluación de tu Responsabilidad hoy: ________



7 Esperanza

Estado del ánimo en el cual se nos presenta como posible lo que deseamos (RAE, 2001). Es un sentimiento, un deseo, una expectativa, o promesa. Es creer en una posibilidad. Querer lo posible, desearlo o confiar que es posible. Creer que el mañana será mejor que hoy. Confiar en un mañana con paz y prosperidad, en un bienestar.

Es muy difícil lograr una meta sin esperanza. La falta de esperanza se acompaña generalmente de irresponsabilidad y falta de afrontamiento. Las personas sin esperanzas no planifican, no ejercitan la toma de decisiones, se tornan inseguras, con baja autoestima, sin identidad clara. Pueden volverse críticos destructivos. Se burlan de los que tienen esperanza. Gracias a la esperanza podemos afrontar nuestro presente. El presente, aunque sea un presente fatigoso, se puede vivir y aceptar si lleva hacia una meta desafiante y si esa meta es tan grande que justifique el esfuerzo que se deba hacer. Quien tiene esperanza vive de otra manera; se le ha dado una vida nueva. Ha encontrado el sentido de la vida.

Completa estas frases:
Si viviera con más Esperanza … ____
Viviría con mayor Esperanza si… ____
Mi trabajo mejoraría si… ____
Escribe la evaluación de tu Esperanza hoy: ________



8 Sociabilidad

Es la habilidad de tener una buena relación con los demás. Creer y saber que la mayoría de las personas son amables y atentas. Saber que puedes contribuir al bienestar de otras personas y lo haces. Cuando los niños han crecido sin amor y aceptación, se vuelven escépticos de sus capacidades y de su entorno. Esto hace muy difícil el desarrollo de la resiliencia propia, cuando alguien no se cree merecedor de amor y aceptación. Hay quienes hasta boicotean el amor y aceptación, hasta de los que lo entregan con buena voluntad. Esto cambia cuando a estas personas se les envuelve en un ambiente de mucha aceptación, inclusión, confianza y amor. Pero, hay que construir esos

entornos en las nuevas parejas, escuelas y empresas. Si una ciudad no muestra interés en los demás, como en los accesos para las personas en sillas de ruedas o espacios especiales para mujeres o ancianos en el metro, o simplemente pasos adecuados para peatones en cruces peligrosos, los ciudadanos se sentirán reforzadamente excluidos y sin atención.

Completa estas frases:
Si viviera con más Sociabilidad ... ____
Viviría con mayor Sociabilidad si... ____
Mi trabajo mejoraría si... ____
Escribe la evaluación de tu Sociabilidad hoy: ________

____

Estos ocho factores se seleccionaron después de más de cinco años de investigación, a partir de otros elementos, pues estos ocho son suficientes para identificar en profundidad a la resiliencia nómica y a la anomia asiliente en un contínuum, que cuando uno aumenta el otro disminuye. Cada uno de estos factores colabora en el proceso de la resiliencia y su ausencia colabora en el proceso de la anomia asiliente. Todos ellos son considerados en una mayor o menor proporción, por los autores de la resiliencia, como factores encontrados en las personas que lograron la resiliencia nómica.

Puedes hacerlos crecer, formando nuevas 8 actitudes. Para ello el IIID organiza 8 sesiones, una cada mes, llamadas ECCR (Encuentros para Crecimiento de Competencias de Resiliencia). Esto puede hacerse en 8 meses, con gran seguridad. Pero, ¿Sabes lo que es una actitud y como se adquiere? La pregunta equivocada que se hace mucha gente es: ¿Cómo me puedo quitar esta actitud enferma? !! Se sabe que si dedicas esfuerzos a dejar una actitud o hábito no deseable, más se arraiga. ¿Entonces? Primero hay que tener alta conciencia de que tienes algo que no te gusta!!! Luego, dedicar toda la atención, alto deseo y esfuerzo en adquirir la nueva actitud opuesta. Esto es, darle un muy ALTO NIVEL DE IMPORTANCIA!!!!! Lee el siguiente apartado que trata científicamente sobre las actitudes y como se pueden adquirir.

¿Qué son las actitudes? La actitud es una organización bastante estable de las opiniones, sentimientos y conductas de un individuo ante los demás, ante las situaciones o los objetos. Dicho con otras palabras, es una tendencia general a emitir la misma respuesta ante una persona, animal, situación u objeto, es decir, el mismo patrón de pensamientos, sentimientos y tendencias conductuales.

Así pues, las actitudes constan de tres componentes: cognoscitivos (opiniones), emocionales (sentimientos) y conductuales (acción).

Ejemplo:



Seguramente el lector sabrá que el caracol de tierra es un animal pequeño provisto de una concha. Este conocimiento no constituye en sí mismo una actitud. Quizá el sólo pensar en el caracol trae a su mente la agradable visión de un platillo con caracoles preparados con mantequilla y ajo que despiertan su apetito. En este caso ya existen el conocimiento y un sentimiento; hemos recorrido, pues, dos tercios del trayecto que nos lleva a la creación de una actitud frente a los caracoles. Si come usted un plato de caracoles tan pronto tenga la oportunidad de hacerlo, esa conducta suministrará el tercer componente esencial; podremos decir entonces que usted posee una actitud especial ante los caracoles.

¿Cómo se adquieren las actitudes?

El enfoque conductista se utiliza a menudo para contestar esa pregunta. Este criterio establece que gracias al condicionamiento previo el sujeto ha aprendido a sentir atracción por los caracoles. Tal vez su madre le

sonreía y lo besaba mientras él ingería uno de esos animalitos (condicionamiento clásico), o quizá veía a su padre comer un plato de ese guisado con evidente satisfacción y lo oía comentar que eran sabrosos (modelación). También es posible que, aunque al principio no le gustaran al sujeto, cada vez que los comía, su madre decía que había crecido mucho (condicionamiento operante) gracias a ellos. Conforme a los teóricos de la escuela conductual, si se cambia el patrón de reforzamiento (consecuencias de la conducta), se cambiará también la actitud.

Cambio de actitudes

El enfoque cognoscitivo se centra más bien en la manera en que cambiamos de actitud, que en su adquisición.

Nuestras actitudes son los cristales que cada uno utiliza para mirar a su alrededor y a sí mismo, son los filtros a través de los cuales percibimos la realidad.
Las actitudes juzgan y valoran la información y la filtran en función de la etiqueta que les hayamos asignado, esto equivale a decir que nuestras actitudes son el mapa que utilizamos para andar por el mundo y Korzybski (1941) dice "*no debemos confundir el mapa con el territorio*" ni nuestras actitudes con la realidad.

De acuerdo a la *teoría de disonancia cognoscitiva* propuesta por Leon Festinger, es decir, nuestras cogniciones acerca de cosas conexas deben tener una integración armoniosa. Si experimentamos algo que contradiga directamente nuestras opiniones, nos sentiremos tensos e incómodos. Para atenuar ese estado de ánimo, negamos la veracidad de la nueva información, modificamos nuestras creencias para que se ajusten a la nueva información, o de alguna manera la deformamos, y así ya no representa una amenaza para nuestras opiniones. Entonces, una forma de modificar nuestras actitudes, es modificando nuestras creencias acerca de una persona, animal, situación u objeto; este proceso puede ser iniciado por la misma persona a través de la experiencia o por otros, por ejemplo, a través de la persuasión.

Algunos autores aseguran que se puede adquirir una actitud nueva en 15 días. Otros demuestran que en 21 días. Podemos decir que si le dedicas mucha atención y le otorgas gran interés a lograrlo, seguro podrás formar tu nueva actitud de las ocho, en 30 días. Ya sabes bien que hay una infinidad de diversas personas. Por eso esa cifra podrá variar más o menos unos pocos días. La clave está en aceptar la existencia de la situación no deseable, concederle un alto nivel de importancia, tomar la decisión firme de lograrla y perseverar hasta lograrlo, tolerando cualquier frustración por fallar en la perseverancia. *La dificultad no es que estemos enfermos, es que no queramos cambiar*!

Estos ocho factores son suficientes para identificar la resiliencia nómica y la anomia asiliente en una persona. Se analizan más profundamente en las próximas páginas. Posterior a ellas realizarás un Test IAR completo, para que estés conciente de tus ocho niveles. Pero antes habrá que enfocarse en un síntoma de la anomia asiliente que hoy en el mundo es tan relevante y que a su vez

muestra otros síntomas claros: **el estrés**.

Upss, antes, completa este ejercicio de aprendizaje:

¿Cuáles son los ocho pilares de la Resiliencia nómica?
____
____ .
¿Cómo puedo adquirir estas ocho actitudes?
____
____ .
¿En cuánto tiempo las puedo hacer parte de mi? ____________________
¿Cuáles son los tres componentes que forman las actitudes?
____



El Estrés y su dominio



- **Tipos de estrés y sus Causas**

Lazarus & Folkman (1984) resaltan que el estrés es una relación entre la persona, su entorno y las circunstancias que vive, y el individuo la percibe como una amenaza o algo que exige de ella más de lo que puede dar y esto coloca en peligro su bienestar. Es uno de los síntomas de la anomia asiliente y por eso se incluye en este Manual de Resiliencia.

Hay que considerar que el estrés, hasta cierto punto es necesario para el desarrollo y superación del ser humano, al ser una condición que al poner a la persona en una situación de crisis lo hace desarrollar estrategias de adaptación o la creación de soluciones alternativas que implican un crecimiento personal, lo anterior se conoce como estrés positivo o **eustrés** y depende de la actitud que la persona tome ante cualquier problema que se tenga que resolver.

Considerando lo anterior, tenemos que el eustrés o estrés positivo, nos hace más productivos y creativos, resistentes a las enfermedades al elevar nuestro sistema inmunológico, nos llena de vitalidad y nos permite tener relaciones óptimas. Para visualizar mejor la manifestación del eustrés en la persona, recordemos a aquella persona que nunca se desanima ante los problemas, que siempre ve el lado positivo de las cosas, que nunca la vemos enojada, sino con una sonrisa en la boca, que nunca se enferma y que siempre tiene una buena relación con los demás.

Desafortunadamente este tema tiene un lado negativo, el distrés o estrés negativo, este se da cuando la situación

generadora de la tensión no se soluciona, se concibe insolucionable o coinciden varias situaciones generadoras de tensión y no se les da una solución rápida o un manejo adecuado.

Quien tiene anomia asiliente tiene estrés negativo ya que su incompetencia aprendida la percibe como una amenaza y la vida le exige más de lo que cree que puede dar. Esto lo coloca en un estado de malestar y se le refuerza su anomia asiliente como círculo vicioso.

Para entender el mecanismo del estrés, tomemos unos ejemplos, sobre maestros, mujeres y recién nacidos.

1er ejemplo:
http://www.informador.com.mx/
GUADALAJARA, JALISCO (08/MAY/2011)
La incidencia de estrés es más grande entre los maestros que en otras profesiones, coinciden autoridades educativas y sindicales. En Jalisco, cerca de 90% de los maestros tiene síntomas de estrés laboral, confirma el secretario general de la Sección 47 del Sindicato Nacional de Trabajadores de la Educación (SNTE), José Guadalupe Madera Godoy. "El propio estrés laboral, además de promover otras enfermedades, ha causado crisis psicológicas. Esto es triste decirlo y preocupa: del Hospital San Juan de Dios (del IMSS), en Zapopan, una cantidad importante de los que acuden ahí son maestros y maestras".

Por otro lado, el líder de la Sección 47 señala que entre otras enfermedades comunes en el magisterio, se encuentran los problemas gastrointestinales, cardiovasculares y la hipertensión. Para la Secretaría de Educación Jalisco (SEJ), la labor del docente representa una actividad de alto riesgo para su equilibrio emocional, situación que afecta su desempeño profesional. Algunos maestros sufren de la pérdida progresiva de energía hasta llegar al agotamiento con síntomas de ansiedad y depresión. También padecen de desmotivación en su trabajo y agresividad con las personas a su alrededor.

Esa descarga emocional se conoce como Síndrome de Burnout, el cual se caracteriza por agotamiento emocional extremo, la despersonalización en el trato de las personas y la ausencia de realización personal, refiere la información que la SEJ distribuye entre los docentes a través de la Dirección de Psicopedagogía. Los maestros perciben su situación como una amenaza. Su profesión exige de ellos más de lo que pueden dar, dada su mala preparación y su incompetencia aprendida. Esto coloca en peligro su bienestar.

2do ejemplo:
http://ecoaula.eleconomista.es/primer-empleo/noticias/2905946/03/11/Un-estudio-de-FETEUGT-analiza-las-principales-causas-de-estres-entre-los-docentes-de-Secundaria.html
Marzo 13, 2011, (FETE- UGT)
Un estudio de la Federación de Trabajadores de la Enseñanza de UGT muestra que la mitad de profesores de secundaria en España sufre estrés en su trabajo y que la mayoría de ellos son mujeres. El estudio fue

presentado ayer en Sevilla y en él participaron 1,125 trabajadores de la enseñanza secundaria española de centros públicos, privados y concertados. Dentro de este estudio se apuntan varias causas como productoras de estrés:

- Falta de apoyo de las familias a los profesores.
- Desprestigio social de los profesores.
- Falta de autoridad en las aulas.

3er ejemplo:
http://www.europapress.es/chance/elbuenvivir/noticia-espanolas-son-mujeres-mas-estresadas-20110707171516.html

Estrés entre las mujeres españolas
La mayoría de las mujeres españolas se sienten estresadas y presionadas por la falta de tiempo, lo que supone el porcentaje más alto de todos los países desarrollados. Según se desprende del estudio 'La mujer del mañana', que ha elaborado Nielsen, España tiene la desgracia de ocupar el quinto puesto a nivel mundial.

Entre las entrevistadas en los países emergentes, las mujeres en la India (87%), México (74%) y Rusia (69%) son las que declaran estar más estresadas y presionadas por la falta de tiempo. En los países desarrollados, las mujeres que expresan más sentir esta presión son las españolas (66%), seguidas de las francesas (65%) e italianas (64%).

Después de analizar un total de 6.500 mujeres en 21 países (desarrollados y emergentes) entre febrero y abril de 2011, los expertos observaron que el 66% de las mujeres españolas reconocían sentirse estresadas.

La principal razón es el sentimiento de tener que desarrollar varios papeles a la vez, el de perfecta madre, perfecta trabajadora y perfecta esposa en la mayoría de los casos. Curiosamente, este hecho no se produce solo en los países desarrollados, ya que como señala el estudio las mujeres de la India están teniendo que empezar a afrontar la realidad de enfrentarse al mercado laboral a la vez que mantener las obligaciones tradicionales de 'cuidar de la familia'.

Aún así, el estudio reconoce que las mujeres han avanzado en materia de igualdad con los hombres, controlan más las decisiones de gastos y progresan en el trabajo y la política.

Nuestras hijas vivirán mejor
Además, las encuestadas en 21 países del mundo creen que tiene más oportunidades que sus madres. Sin embargo, también opinan que sus hijas "tendrán el mismo nivel de oportunidades que tienen y han tenido ellas en los mercados más desarrollados". Al mismo tiempo, el trabajo pone de manifiesto que "casi el 80 por ciento de las mujeres que viven en los países desarrollados piensa que el papel de la mujer va a cambiar y de este porcentaje, un 90 por ciento cree que lo hará para mejorar". Según afirma la vicepresidenta de Nielsen, Susan Whiting, "las mujeres de todo el mundo están consiguiendo mayores niveles de educación y trabajo y pueden contribuir más a los ingresos familiares".

"Las mujeres están aumentando su poder adquisitivo y con ello consiguen un mayor control e influencia en las decisiones familiares", ha añadido. Finalmente, un 40 por ciento de las mujeres encuestadas en los países piensa que sus hijas tendrán mayor estabilidad financiera que ellas y un 54 por ciento cree que sus descendientes lograrán una mejor educación. Por el contrario, el porcentaje de mujeres que creen que sus hijas tendrán más estabilidad financiera que ellas en los países emergentes es de un 80 por ciento.

Deberán dejar de creer que se exige de ellas más de lo que pueden completar.

Un ejemplo más:
Un bebé tiene cincuenta veces más probabilidades de sufrir estrés que hace 15 años, según el último "Estudio sobre el Estrés del Bebé" de la Universidad Complutence de Madrid.
http://www.telecinco.es/informativos/curiosidades/noticia/100005542/Bebes+al+borde+de+un+ataque+de+estres

- ## Manifestaciones del estrés negativo

Entre algunos síntomas de "alerta" leves que sufre una persona con estrés negativo, podemos mencionar: latidos más rápidos del corazón, problemas para conciliar el sueño, alteración del apetito, sobre comer, fumar en exceso, nerviosismo, falta de concentración, aumento de las perturbaciones, fuertes dolores de cabeza, dolor de nuca, dolor de hombros, dolor de espalda, y mayor sensibilidad a cualquier situación.

Cuando el estrés se vuelve crónico, afecta a la persona en cualquiera de los tres lados de la salud, el lado físico, el lado mental y el lado social.

Un estrés negativo crónico puede mostrar otros síntomas más alarmantes. Las consecuencias físicas van desde malestar digestivo crónico, problemas gastrointestinales, vulnerabilidad a infecciones, hasta problemas más serios de salud como problemas cardiovasculares, hipertensión, diabetes, hipercolesterolemia, accidentes cerebro vasculares e infartos al miocardio.

En el lado mental, las consecuencias del estrés negativo crónico van desde un estado de insomnio, miedos, sentimiento de culpa, fallas en la concentración, olvidos frecuentes, irritabilidad, depresión, ansiedad, alcoholismo, drogadicción, propensión a la ludopatía y la reactivación de otras enfermedades mentales.

Y en el lado social, pueden darse situaciones como conflictos familiares o de pareja, baja de productividad laboral, baja de rendimiento escolar, relaciones interpersonales conflictivas y aislamiento social.
Lo más importante es ser muy honesto consigo mismo al observar alguno de estos síntomas y evitar dar explicaciones para cada uno de ellos.

- ## Tratamiento del Estrés

A continuación, detallamos algunas recomendaciones claves para aquellas personas que se han sentido estresadas en algún momento de su vida:

- Hacer ejercicio y escuchar música
- Meditar o asistir a sesiones de relajación
- Acudir a reuniones sociales y eventos culturales
- Conversar con su pareja, familiares y personas allegadas
- No escapar del problema a través del alcohol o drogas

Lo más elemental y necesario en los casos de estrés es el autodiagnóstico, si la persona no se da cuenta que está funcionando bajo dosis altas de tensión física y emocional, no estará en condiciones de remediarlo, exponiéndose a sufrir los síntomas ya mencionados. Un error que muy a menudo cometemos es el creer que es normal o un estilo propio, el funcionar "mejor" bajo presión, tal vez esto sea cierto por un tiempo, pero si se mantiene un estado constante de presión terminaremos pagando el precio. Por lo tanto, el primer paso es tomar conciencia de que estamos sufriendo de estrés. Para esto basta con identificar la presencia de cuando menos tres síntomas de los arriba mencionados para considerar la posibilidad de que necesitamos hacer algo para remediarlo.

Se puede decir que las responsabilidades y el propio lugar de trabajo son factores típicos que originan el estrés de la persona. Es muy común que aquellos docentes que viven en una constante presión laboral y trabajan hasta altas horas del día, traten de aliviar ese estado de fatiga tomando varias dosis de cafeína al día. Sin embargo, eso tampoco es sano. Es preferible ingerir varios litros de agua, e incluso jugos naturales, en sustitución del café.

Por la misma presión y rápida dinámica de trabajo, algunas personas suelen obviar o saltarse las horas alimenticias (desayuno, almuerzo y cena) para compensar un sentimiento de incapacidad para entregar a tiempo, la cantidad o la calidad del trabajo requerido. Por ende, es preferible aislarse unos minutos de la rutina y tomarse un tiempo para organizarse mejor. Administrar mejor el tiempo y fortalecer los recursos que aporten la calidad deseada. Comer y dormir tranquilamente. Se recomienda tener a la mano bocadillos saludables para esos casos, tales como frutas y galletas sin sal. Disciplinar las ocho horas de sueño. No posponga sus vacaciones. Al momento de vacacionar, aíslese completamente de la rutina laboral y dedíquese a descansar y disfrutar de otros hobbies.

Otras recomendaciones

Primeramente lo más recomendable es consultar con el médico personal, el sabrá establecer un diagnóstico de la situación e implementar un tratamiento para el mismo, además entre las medidas más eficaces para contrarrestar los efectos nocivos del estrés están el ejercicio, 30 minutos de ejercicio diario como caminar, bicicleta y el trote, servirán para poner en marcha los recursos físicos naturales con que cuenta la persona, como es la producción de beta endorfinas. Otras medidas que ayudarán al manejo efectivo del estrés es procurarse un sueño tranquilo y reparador, descanso programado, una alimentación balanceada, ejercicios de relajación, actividades con la familia, aprender a delegar responsabilidades y sobre todo y más importante aun,

conservar una actitud positiva ante las situaciones de tensión.

Hay unas claves más concretas:

- Identifica las fuentes de estrés
- Observa cómo lidiar con el estrés
- Evita el estrés innecesario
- Altera la situación
- Adapta al estresante
- Acepta las cosas que no puedes cambiar
- Has tiempo para divertirte y relajarte
- Adopta un estilo de vida saludable
- Piensa y actúa positivamente

"No son las personas ni las cosas ni las situaciones las que nos alteran, es lo que pensamos de ellas lo que nos tensiona". Muchos de esos pensamientos son guiones mentales aprendidos, como es aprendido un nivel de incompetencia. Veamos cómo se pueden administrar los guiones mentales.

- **Test de Estrés - OIT**

http://www.lexnova.es/Pub_ln/Supuestos/supuesto143.htm

Revisa tu situación. Más adelante puedes hacerte un test de estrés.
Completa estas frases:
Si viviera con menos Estrés… ____
Viviría con menor Estrés si… ____
Mi trabajo mejoraría si… ____
Escribe la evaluación de tu Estrés hoy: ________, siendo 10 totalmente sin Estrés y 0 totalmente con Estrés. Al principio no importa que tengas poco conocimiento de tu Estrés.

Se ha dedicado buen espacio al Estrés por ser un síntoma que perjudica seriamente la salud y por su pertinencia en este libro. Ahora sí, en las siguientes páginas se entrará en profundidad a los pilares de la resiliencia nómica y se pedirá que los evalúes nuevamente, así como que completes varias oraciones para volver a reflexionar y avanzar en tu desarrollo. ¿De quién depende que sigas avanzando?

Completa este ejercicio de aprendizaje:

1. ¿Qué es Eustrés?____

2. Si tuvieras un fuerte estrés ¿Cómo lo afrontarías?

____

____ .

Cada uno de los ocho pilares debe ser fortalecido para lograr un avance significativo en tu resiliencia nómica. Y siempre mantenidos en vigilancia. En continuo crecimiento.

Al profundizar en los pilares de la resiliencia nómica reflexiona constantemente en lo que significa cada uno para ti, en qué momentos los pones en ejercicio, qué pasaría si los fortaleces un poco más, cómo lograrías fortalecerlos y de qué forma podrías tener un control sobre ellos. Estas reflexiones te permitirán tener mayor conciencia y comprensión. Te permitirán los cambios que tu persona particularmente requiere. Es un ejercicio extraordinariamente poderoso para aclarar dudas sobre uno mismo, elevar la eficacia personal y elevar la resiliencia nómica. Recuerda que todos nosotros tenemos mayor conocimiento del que normalmente creemos tener, más sabiduría de la que usamos y mayor potencial del que nos podremos imaginar. Es un ejercicio hecho a tu medida. Muy personal. De ti depende que te entregues con toda tu realidad y concentración. Enfocarse en esto al 100% te permitirá un mejor resultado en lo que buscas hoy acá. Con la confianza que te tienes a ti mismo, completa las frases sin terminar. Hazlo con alta espontaneidad y no pienses mucho en lo que escribas. No te detengas a pensar la respuesta. Después de haber escuchado al expositor y de haber leído estas lecturas, completa las frases. No es un ejercicio en el que entregarás las hojas. Son confidenciales y sólo para ti. Al terminar de leer este libro y por unas ocho semanas vuelve a completar semanalmente las mismas oraciones. Y sigue reflexionando, compartiendo y preguntando sobre estos temas.





1 El poder del Afrontamiento

El afrontamiento tiene gran poder en la resiliencia. Si una persona tiene el hábito de huir ante las dificultades y adversidades será un buen candidato para la anomia asiliente y no para la resiliencia nómica. Postergar, procrastinar y la excucitis (hábito agudo de excusarse) son actitudes de evasión ante los problemas. El afrontamiento es una actividad que el individuo puede poner en marcha, tanto de tipo cognitivo como de tipo conductual, con el fin de enfrentarse a una determinada situación. Por lo tanto, los recursos de afrontamiento del individuo están formados por todos aquellos pensamientos, reinterpretaciones, conductas, etc., que el individuo puede desarrollar para tratar de conseguir los mejores resultados posibles en una determinada situación.

- **Afrontamiento y sus consecuencias**

El afrontamiento (el término inglés es *coping*) hace

referencia a los esfuerzos, mediante conducta manifiesta o interna, para hacer frente a las demandas internas y ambientales, y los conflictos entre ellas, que exceden los recursos de la persona. Estos procesos entran en funcionamiento en todos aquellos casos en que se desequilibra la transacción individuo-ambiente. Se trata de un término propio de la psicología y especialmente vinculado al estrés pero también a la autonomía.

Cuando las demandas que exigen a un organismo, especialmente al ser humano, las situaciones en las que se encuentra o a las que se enfrenta, este organismo pone en marcha una serie de conductas, que pueden ser manifiestas o encubiertas, destinadas a restablecer el equilibrio en su transacción con el ambiente (más específicamente en la transacción persona-ambiente) o, cuando menos, a reducir el desequilibrio percibido y las consecuencias aversivas que de él derivan. El mecanismo por el que estas conductas modulan el impacto y efectos de la fuente de amenaza es mediante los cambios que introducen en los procesos valorativos. Así, cuando una persona se enfrenta a una situación que le puede producir estrés o ansiedad pone en marcha las estrategias de afrontamiento, que son de carácter intencional y deliberado.

Dentro de la psicología cognitiva y centrándonos en el ser humano, hay dos formas de entender las estrategias de afrontamiento: como un estilo cognitivo consistente de aproximación a los problemas, entendiendo estilo cognitivo como el modo habitual de procesar la información y de utilizar los recursos cognitivos (como son la percepción, la memoria, el procesamiento...). Se ha buscado la asociación de diversas variables de personalidad con estilos de afrontamiento.

Como un estado o proceso dependiente de la situación. Se analizan las estrategias o acciones llevadas a cabo por una persona ante las distintas situaciones o problemas. Esta segunda forma de entender las estrategias de afrontamiento indicaría que hay poca consistencia en las estrategias ante distintas situaciones e, incluso, puede cambiarse de estrategia ante un mismo problema en dos momentos temporales distintos.

Existen dos tipos de estrategias de afrontamiento:

Estrategias de afrontamiento **centradas en el problema**: la persona se centra en hacer frente a la situación, buscando soluciones al problema que ha provocado la disonancia cognitiva. Hay una búsqueda deliberada de solución, de recomposición del equilibrio, roto por la presencia de la situación estresante. Este tipo de estrategias son la confrontación, la búsqueda de apoyo social y la búsqueda de soluciones.

Estrategias de afrontamiento **centradas en la emoción**: la persona busca la regulación de las consecuencias emocionales activadas por la presencia de la situación estresante. Si no funcionan o son insuficientes el primer tipo de estrategias, se pretende aminorar el impacto sobre el individuo. Las estrategias son el autocontrol, el distanciamiento, la revaluación

positiva, la autoinculpación y el escape/evitación.

Las consecuencias negativas del estrés son reguladas o mediatizadas por un proceso denominado afrontamiento, el que es considerado como un proceso dinámico, en respuesta a demandas objetivas y a evaluaciones subjetivas de la situación. Para Lazarus y Folkman (1986) el afrontamiento no es un estilo de personalidad constante sino que, por el contrario, está formado por ciertas cogniciones y conductas que se ejecutan en respuesta a situaciones estresantes específicas. En general, el afrontamiento ayuda a identificar los elementos que intervienen en la relación dada entre situaciones de vida estresantes y síntomas de enfermedad (Kobasa, Maddi & Kahn, 1982). El afrontamiento actúa como regulador de la perturbación emocional; si es efectivo no se presentará dicho malestar; en caso contrario, podría verse afectada la salud de forma negativa, aumentando así el riesgo de mortalidad y morbilidad. El afrontamiento puede ser entendido entonces como el conjunto de esfuerzos cognitivos y conductuales orientados a manejar (reducir, minimizar, dominar o tolerar) las demandas internas y externas de una determinada situación estresante.

Endler y Parker (1990) plantearon que existen preferencias en el uso de determinadas estrategias, independientemente del estresor y a través del análisis factorial de las estrategias de afrontamiento, medidas por su "Inventario Multidimensional de Afrontamiento" identificaron tres dimensiones básicas: el "afrontamiento orientado a la tarea", el "afrontamiento orientado a la emoción" y el "afrontamiento orientado a la evitación". Posteriormente en un estudio realizado por Roger, Jarvis y Najarian (1993) al modelo anterior le añadieron una cuarta dimensión, denominada "separación o independencia afectiva respecto al estresor".

- **Percepción de retos vs. metas**

Tanto Masten como Flynn confirman que la adversidad debe ser muy difícil de resolver y por lo tanto productora de un nivel de estrés para que pueda convertirse en un reto. Si sólo se presenta un problema difícil pero su solución fue sencilla y rápida no se utilizaron los recursos resilientes para afrontarlo, ni se hace un ejercicio que fortalezca el músculo de la resiliencia nómica. En los grandes proyectos, escuelas, o conflictos ecológicos se presentan constantemente adversidades que son un verdadero reto afrontarlas. Los riesgos y el precio que se paga si no se resuelven muchas adversidades es muy alto y requiere definitivamente de personas altamente resilientes para afrontarlos. Hoy en día hay exigencias mayores que las de hace apenas diez años. Ya se discuten las noticias en la mayoría de países desarrollados.

¿Qué nivel de anomia asiliente tienen los encargados originales del proyecto de la "Estela de Luz del Bicentenario del D.F.? ¿Estados Unidos y Europa se arriesgan a contraer varias "profundas" crisis

económicas si siguen formando jóvenes profesionistas con anomia asiliente y permiten ocupen puestos claves financieros y económicos de alta responsabilidad global? Las crisis económicas globales pasadas y las que se avecinan requieren de decisiones resilientes tomadas por personas altamente resilientes para que las afronten como verdaderos e interesantes retos. Mientras no sea así podríamos estar frente a una constante racha de afrontamientos infranqueables que traerán varias olas de crisis económicas, políticas o sociales mundiales posiblemente catastróficas. ¿Estaremos tomando altos riesgos con irresponsabilidad y de consecuencias desastrosas? ¿Inclusive en las escuelas? Convierten las adversidades en retos aquellas personas resilientes que tienen un alto nivel de seguridad y satisfacción de que todo se puede resolver. Estas son reflexiones. Puras reflexiones.

Robert J. Flynn (2006) aclara diciendo que si al alcanzar una meta no existió el hecho de afrontar un reto, la persona, familia o cualquier tipo de sistema se le puede llamar efectivo pero no resiliente.

Si no ha habido reto ese individuo, familia, empresa o cualquier otro tipo de sistema puede ser descrito como competente o exitoso, pero no resiliente (Ann S. Masten, en Flynn, 2006).

- **Film de Vida - Presente, futuro, pasado y fantasía**

Si tomáramos un rollo de película cinematográfica de 35mm y pudiéramos ver cuadro por cuadro nuestros pensamientos grabados en cada segundo de nuestra vida pasada, podríamos ver si cada idea grabada perteneció a un pensamiento del pasado, del presente, del futuro o simplemente construyó fantasías. Si en una hora se graban 1,000 cuadritos cinematográficos, en un día se juntarían 24,000 cuadritos grabados en nuestra película de vida de ese día. Al efectuar un inventario según cada cuadro pertenezca a ideas dedicadas al pasado, presente, futuro o fantasías podríamos tener la proporción de nuestro tiempo dedicado a esas dimensiones del tiempo. Si lo pudiéramos hacer para una semana, mes o un año, tendríamos una idea general de cómo somos en relación a la atención que le dedicamos a estas dimensiones. Así, si el inventario de un individuo fuera 70-10-10-10 (Pasado-Presente-Futuro-Fantasía) podría decirse que está anclado en el pasado. Se la pasa viviendo de añoranzas, como lo hacen las ancianas mexicanas que radican en la ciudad de los Ángeles, California y constantemente añoran México.

Una persona cuyo inventario resultó ser 10-10-70-10 es una persona que se la pasa hablando de lo que va a hacer y de lo que el futuro depara, estando lejos de su presente real y de concretar acciones. Si fuera una persona 25-25-25-25 no estaría bien balanceada. Sin embargo alguien con 15-60-20-5 podría ser un ejecutivo que considera el pasado para hacer planes a un mediano futuro y piensa ejecutarlos completamente con un presente muy consiente y atento. El puesto de cada persona dará respuesta a la mejor distribución porcentual del inventario de vida. Algunos puestos como los que trabajan en CSI se la pasan recabando datos del pasado y analizan las evidencias del pasado. Otros que trabajan en el departamento de planificación se la pasan revisando investigaciones y datos del pasado para seleccionar objetivos y estrategias que definirán un plan anual de trabajo.

Por otro lado, cada cuadrito se puede clasificar como positivo o negativo. Imaginemos a una persona que está pensando en no tomar una decisión de contratar a un profesor pues siempre le da miedo equivocarse y además la economía puede desplomarse. La idea grabada fue de un aspecto del futuro y de un futuro negativo. Como el que constantemente habla y pronostica sobre aspectos futuros negativos. Veamos al pesimista que dice: nada se puede hacer ni conviene hacer nada ya que no se pueden resolver las adversidades y los escenarios venideros se visualizan muy pesimistas. Más dañino puede se una persona que le da importancia a sus fantasías hasta considerarlas como verdaderas.

Conocerte en este aspecto te permitirá tener una visión más realista y con un enfoque diferente de tu vida. Si una persona rehúye ver su pasado o su futuro, puede tener problemas de anomia asiliente. Si los ve en su mayoría con signo negativo puede presentar un serio problema de anomia asiliente. Si no se ve capaz de construir su futuro no intentará planificar. O se estresa planificando con dificultad y tomando decisiones con gran inseguridad. Una persona resiliente tiene esperanza, sabe que construye su propio futuro. Ve el pasado como un espacio donde siempre se aprende y se fortalece. Acepta las realidades reconociendo que todos se puede resolver. Para conocerte en este sentido, trata de dar proporciones a tu película imaginaria de los últimos siete días de tu vida y trata de darle proporciones a las dimensiones positiva o negativa según el inventario mental que hagas (Metacognición). Puedes escribir tus cifras abajo:

Inventario del Film de mi vida (mi última semana en %):

	Positivo	Negativo	Total
Pasado	________	________	________

Presente	___________	____________	___________
Futuro	___________	____________	___________
Fantasía	___________	____________	___________
Total:	___________	____________	___100.0___

Completa las frases:

Me considero una persona orientada más a ... __________________________
Mejoraría más mi mentalidad si… ____
Afronto mis adversidades con actitud… __________________________________

- **Film de Vida - Proactivo, Reactivo, Pasivo e Indiferente**
  (Sub-Generaciones Memés, Robots y NiNis)

Al igual que el ejercicio anterior, es muy conveniente hacer una metacognición sobre la forma de participación que tienes en tu vida. Generalmente ¿eres ProActivo, Reactivo, Pasivo o Indiferente? Si eres proactivo asignas el Locus del Control de tu vida en tus capacidades. Por el contrario si otorgas el control de tu vida a lo externo eres una persona Reactiva. Sólo reaccionas si te lo indican. Respondes si te lo ordenan. Con la descripción de dichas sub-generaciones ve analizando cómo eres.

Cuando a los niños se les educa como “memés” o como “robots” no funcionan bien en su vida individual. Pudiendo llegar a ser “Ni-Nis” (Ni estudian, ni trabajan ni nada).

Algunos padres de familia consideran que su papel es el de amar con gran cariño a sus hijos. Consideran que eso se logra haciéndoles todo lo que ellos desean o necesitan. Siendo muy serviciales con ellos a cualquier edad. Inclusive hay hijos que han sido educados para ser la autoridad de la casa y conviene no contradecirlos. Un niño “memé” se forma cuando solicita autoritaria o sutilmente las cosas que puede alcanzar o hacer y los padres obedientemente se las hacen. ¡Mamá! ¿Podrías amarrar**me** los zapatos, traer**me** un vaso de leche, ayudar**me** en la tarea, encender**me** la tele, dejar de ver tu novela pues ya **me** voy a jugar mi nintendo en la tele? Memememe. Estos pueden llegar a ser ejecutivos en las empresas que quieren tener ejecutivos muy autoritarios. Lamentablemente no duran mucho en sus puestos pues no hacen nada de sus obligaciones y se las arreglan para que alguien más les haga sus responsabilidades. Se convierten en adultos pasivos e indiferentes.

Si se desea educar a hijos con grandes posibilidades ejecutivas habría que formarlo desde muy temprana edad (meses) de tal manera que no se les haga nada de lo que ya pueden hacer. Si ya camina no se le volverá a cargar, más que para mostrarle cariño y no por que el lo pide. Si sabe amarrarse los zapatos, sólo él podrá amarrárselos. Cualquier cosa que pida y ya la pueda hacer jamás se le debe hacer. Y si no ha aprendido a hacer algo, hay que dejar que lo intente mil veces hasta que lo logre aprender por sí mismo. Jamás quitarle la oportunidad de afrontar sus propias adversidades desde muy temprana edad. Sobre todo si el hijo debe tomar la iniciativa para hacerlo. Será totalmente proactivo. Si no, podría aprender a no intentar ante la primera vez que se afronta algo. Si un adulto no tuvo la suerte de tener padres asertivos, de quien depende que se vuelva proactivo? ¿Quién tiene el control de su vida? ¿Dónde se localiza su control?

Locus de Control

Es muy importante que me sienta competente para vivir y alcanzar la felicidad. Debo sentirme digno de alcanzar la felicidad. Para ello necesito experimentar una sensación de control sobre mi vida. Esto requiere asumir la responsabilidad de mis acciones y del logro de mis propósitos.

El estudio del Locus de Control es importante para comprender mejor el afrontamiento. La forma en la que participo en mi vida está muy relacionada con lo que se llama "Locus de Control" (LC). El LC puede ser interno o externo. Es interno cuando decido dejarle el control de mi vida a mi propia persona. Llegar a poder decir: "Yo Construyo Mi Futuro". ¿Dónde se ubica el control de tu vida? Las personas que ubican su Locus de Control en lo externo esperan que las cosas sucedan por arte de magia. Son reactivas, pasivas o indiferentes. Ya sabes a qué me refiero, pues ya has leído sobre esto en este material del IIID. Hay personas que no estudian y quieren pasar un examen encendiendo una veladora. Otras creen que siempre les va a ir mal pues las estrellas lo marcaron así desde su nacimiento. Siempre alguien más tiene la culpa de lo que le sucede. No sabe que de cada uno depende en gran medida el desarrollo de su persona.

Se ha calculado que un porcentaje alto de la gente en nuestra cultura tiene una orientación de personalidad más externa que interna. ¿Qué quiere decir ser "externo" en tu locus de control? En esencia ser "externo" quiere decir que tú responsabilizas de tu situación, éxitos o fracasos o de tu estado emocional en tus momentos presentes a alguien o algo externo sea algo que está fuera de ti mismo. Si te preguntaran: "¿Por qué te sientes mal?" y tú contestaras con respuestas como: "Mis padres me trataban mal", "Ella me ofendió", "Mis amigos no me quieren", "No tengo suerte" o "Las cosas no van bien", ello significaría que

estás dentro de esta categoría externa. Y por lo mismo si te preguntaran por qué eres tan feliz y tú contestaras: "Mis amigos me tratan bien", "Mi suerte ha cambiado", "Nadie me está fastidiando" o "Ella se arriesgó por mí," querría decir que aún estás dentro de un marco de referencia externo, atribuyéndole la responsabilidad de lo que tú eres o sientes a alguien o a algo que está fuera de ti.

La persona que tiene un "locus" de control interno es la que coloca firmemente sobre sus propios hombros toda la responsabilidad por lo que él mismo es o siente y este tipo de persona es muy rara dentro de nuestra cultura.

Analiza estas frases: "Lo que me digo a mí mismo es un error", "Le doy demasiada importancia a lo que dicen los demás", "Me preocupa lo que pueda decir la demás gente", "No soy lo suficientemente fuerte para evitar ser desgraciado" y "No tengo habilidad suficiente para impedirme a mí mismo el no ser desdichado". Del mismo modo cuando la persona con coherencia interior está en buena situación se expresa con frases que empiezan con un "Yo" o "A mí" como por ejemplo: "Yo trabajé duro para ser feliz", "Yo he logrado que las cosas me funcionen", "Me estoy diciendo a mí mismo cosas positivas", "Yo soy responsable de mí mismo y es aquí donde quiero estar".

Así pues hay una cuarta parte de la gente que asume la responsabilidad de sus propios sentimientos y el resto le echa la culpa de los mismos a causas externas. ¿Dónde encajas tú? Virtualmente todas las normas y las tradiciones son impuestas por fuerzas externas, es decir que provienen de algo o alguien que se encuentra fuera de ti mismo.

Si estás recargado de "debes" y eres incapaz de romper con los convencionalismos o paradigmas prescritos por los demás, entonces quiere decir que estás en el grupo de los "externos". Los fatalistas, los deterministas y la gente que cree en la suerte están en el grupo de los externos. Si tú crees que tu vida ha sido planificada para ti de antemano y que sólo necesitas caminar por los caminos adecuados, quiere decir que estás bien provisto de todos los "debes" que sirven para mantenerte dentro de tu mapa de caminos previamente trazados.

Nunca lograrás tu propia realización si persistes en dejarte controlar por fuerzas externas o si persistes en pensar que eres controlado por fuerzas externas. El ser eficiente y positivo no implica la eliminación de todos los problemas que se te presentan en la vida. Lo que sí implica e importa es el mover el locus de control del exterior al interior. De esa manera te responsabilizas tú mismo personalmente de

todo lo que experimentas emocionalmente. Afrontarás mejor tus adversidades. Tú no eres un robot que manejas tu vida por control remoto, un control lleno de reglas impuestas por otras personas y por reglamentos que no tienen sentido para ti. Tú puedes analizar más detenidamente estas "reglas" y empezar a ejercitar un control interno sobre tu propio pensamiento, tus propios sentimientos y tu propio comportamiento. Si alguien más acostumbra a afrontar tus adversidades, cuando te toque a ti mismo afrontarlas estarás en grandes problemas. Para conocerte en este sentido, trata de dar proporciones a tu película imaginaria de los últimos siete días de tu vida y trata de darle proporciones a las dimensiones Proactivo, Reactivo, Pasivo e Indiferente según el inventario mental que hagas (Metacognición). Puedes hacer este ejercicio, teniendo un alto nivel de conciencia durante cada día y al final del día llena un cuadro como este. Prueba por una semana y verás. Puedes escribir ahora tus cifras abajo:

Inventario del **Film de mi vida** (mi última semana en %):

	%	
ProActivo	___________	LCI
Reactivo	___________	LCE
Pasivo	___________	
Indiferente	___________	
Total:	___100.0___	

Completa las frases:
Me considero una persona orientada más a **ser**… _______________________
Mejoraría más mi **participación** si… _______________________________________
Yo Construyo Mi Futuro si… ____
Soy **ProActivo** cuando… ____
Soy **Reactivo** cuando… ____
Soy **Pasivo** cuando… ____
Soy **Indiferente** cuando… ____
Puedo mejorar mi **actuación** si… ____

Ahora, completa estas frases:
Tener **Afrontamiento** significa… _______________________________________
Estoy teniendo **Afrontamiento** cuando… ______________________________
Si viviera con más **Afrontamiento**… __________________________________
Viviría con más **Afrontamiento** si… __________________________________
Cuando **afronto** en mi vida soy… _______________________________________
Cuando **afronto** adversidades quisiera ser… __________________________

Avanzaría en mi **Afrontamiento** si... ____
Mi trabajo mejoraría si... ____

Escribe la evaluación de tu **Afrontamiento** ahora: ________

PREGUNTAS A CONTESTAR AHORA, para que revises qué tanto has acumulado los conocimientos sobre AFRONTAMIENTO:

1.1 Conviene convertir la adversidad en:
- a. una realidad complicada
- b. un reto
- c. algo del destino
- d. todas las anteriores

1.2 El afrontamiento está vinculado con
- a. el estrés y la autonomía
- b. el convertirlo en reto
- c. ser proactivo
- d. todas las anteriores

1.3 Tener Control sobre mi vida requiere:
- a. asumir la responsabilidad de mis acciones
- b. lograr mis propósitos
- c. afrontar siempre mis adversidades
- d. todas las anteriores

1.4 El tener un Locus de Control Externo se caracteriza por:
- a. confiar en la suerte
- b. dejar el control de mi vida en mis manos
- c. ser autónomo
- d. ser responsable

1.5 Afrontar es:
- a. resolver una adversidad
- b. enfrentar para competir
- c. abordar sin éxito una situación difícil
- d. discutir con los demás



Módulo II



2 La Fuerza de la Autonomía

La autonomía depende de mi responsabilidad. Si alcanzar mis metas requiere de la participación de otras personas, soy responsable de saber lo que exigen de mi y en qué van a cooperar, para así proporcionar todo lo que está de mi parte. Puedo respetar su involucración, aceptar o rechazar su cooperación según mi criterio. Esa es mi tarea. Debo ser consciente de ello y lograr, que ellos estén conscientes también. Si no acepto asumir la responsabilidad por el logro de mis deseos, estos no pueden llamarse deseos, sólo pueden llamarse sueños. Si los acepto debo contestarme: ¿Estoy dispuesto a hacer todo lo que me sea posible para conseguir lo que deseo? Eso es verdaderamente hacerme responsable a mi mismo del hecho de alcanzar o no mis deseos. Y no echarle la culpa a algo exterior. La real academia Española define autonomía como la *condición de quien, para ciertas cosas, no depende de nadie*. Es libre. El Diccionario Larousse dice que es: *el estado y condición de la persona o del grupo de personas que no dependen de otros en determinados aspectos*. La autonomía puede comprenderse al comprender conceptos como el efecto Pigmalión, auto-disciplina, auto-control, libertad y asertividad. Es difícil concebir la autonomía sin una auténtica libertad. Libertad de las cadenas que nos atan a nuestros papás, amigos, adicciones, miedos, defectos, cosas materiales o dinero. Estar libre de miedos, para lograr lo que nos proponemos en nuestro desarrollo. Estas actitudes son muy frecuentes en nuestra región.

Si vivimos sin conciencia no nos daremos cuenta de la cantidad de fuerzas externas que nos pueden hacer creer algo o nos pueden motivar a hacer algo. Perdiendo así toda libertad y control de nuestras acciones. Como el efecto Pigmalión podría tratar de influenciar mi conducta ante aquellos que me consideran incompetente. ¿Dejo la responsabilidad de mis actos en lo exterior? ¿Me quejo de los efectos que los

demás causan en mi vida? ¿Qué probabilidad hay de que me enferme estando sano, si varias personas insisten en decirme que luzco muy enfermo? ¿Dependo de ellos para estar sano o no, para ser o no competente?

Conocer el efecto Pigmalión nos ayudará a evitar sus efectos inconscientes y a ser más asertivos.

- Efecto Pigmalión

  "Trata a un ser humano como es y seguirá siendo como es. Trátalo como puede llegar a ser y se convertirá en lo que puede llegar a ser."

  Blaise Pascal.

Está demostrado que la confianza que los demás tengan sobre nosotros puede darnos la fuerza para poder alcanzar los objetivos más difíciles. Ésta es la base del efecto Pigmalión, que la psicología encuadra como un principio de actuación a partir de las expectativas ajenas. Robert Merton designó con el nombre de "Efecto Pigmalión" las consecuencias que generan sobre el comportamiento de una persona las expectativas y creencias que se tienen de ella. Si percibe que se le valora poco o que es tratada con desconfianza, esto se reflejará en sus acciones posteriores, mostrando resultados mediocres. Si, por el contrario, percibe que sobre ella se deposita confianza y se le trata con consideración, su desempeño mejorará notablemente.

Uno de los estudios más conocidos es el que llevaron a cabo en 1968 los psicólogos Robert Rosenthal y Lenore Jacobson, bajo el título "Pigmalión en el aula". El estudio consistió en informar a un grupo de profesores de primaria de que a sus alumnos se les había practicado un test de inteligencia. Luego se les dijo a los profesores cuáles fueron los alumnos que obtuvieron los mejores resultados, esperando que esos alumnos serían los que mejor rendimiento tendrían a lo largo del curso. Y así fue. Ocho meses después se confirmó que el rendimiento de estos muchachos especiales fue mucho mayor que el del resto. Hasta aquí no hay nada sorprendente. Lo interesante de este caso es que en realidad jamás se realizó tal test al inicio de curso. Y los supuestos alumnos brillantes fueron un 20% de chicos elegidos completamente al azar, sin tener para nada en cuenta sus capacidades. ¿Qué ocurrió entonces? Se constató que los maestros se crearon tan alta expectativa sobre esos alumnos que actuaron a favor de su cumplimiento. De hecho, les habían dedicado, en promedio, más atención que a los demás. Estos trabajos parecen probar que la actitud del maestro tiene un papel preponderante en los resultados del estudiante.

En las escuelas, empresas, sociedad o economía, algunos estudiosos de la empresa, como McGregor y Likert, afirmaron que la conducta del líder o directivo genera un efecto trascendental en la de sus subordinados. En otras palabras, los empleados responderán según como crean son las expectativas de sus superiores. Un llamativo caso nos lo relata Alex Rovira en su libro “La Buena Vida”. Tuvo lugar en una conocida empresa multinacional fabricante de productos de alta tecnología (IBM). Los responsables del departamento de personal convocaron a una persona de su servicio de limpieza, en el último escalafón de la jerarquía de la organización y sin el bachillerato finalizado, a quien dijeron que era, entre todos los miles de miembros de la empresa, el mejor capacitado para ocupar un altísimo cargo de responsabilidad técnica en el plazo de dos años. Las consideraciones éticas sobre este procedimiento darían mucho de sí, pero el caso es que esta persona, se vio y sintió muy capacitado. No sólo llegó a desempeñar las funciones del alto cargo prometido en menos tiempo del previsto, sino que años después siguió prosperando en la organización. La profecía se cumplió de nuevo con un éxito extraordinario, más allá incluso de lo que los propios promotores del experimento imaginaban. Hoy esto se llama “Management by Faith”. Todos los empleados son considerados capaces, buenos y confiables hasta que demuestren lo contrario. Los líderes que no actúan así generalmente obtienen resultados con problemas. Sus empleados son incapaces, impuntuales, deshonestos y tranza, hasta que demuestren lo contrario. Es como nuestras leyes comparadas con las de los países mas desarrollados, donde todos son inocentes hasta que se demuestre lo contrario. En cambio, en Latinoamérica todos somos culpables hasta que se demuestre lo contrario.

Las leyes, los gobernantes, los directores, los líderes de opinión claves, los educadores, los padres de familia, los familiares, la pareja y las amistades influyen enormemente en las creencias cada persona. Sobre todo si no tienen carácter y criterio propio formado. Si en una cultura legislativa se dice que las personas son inocentes hasta que se demuestre lo contrario. Las personas tenderán a sentirse buenas. Si por el contrario en un país se construye la idea de que uno es culpable hasta que se demuestre lo contrario, una persona es incapaz hasta que demuestre lo contrario, una persona es mentirosa e indigna de confianza hasta que logre demostrar lo contrario. Si crees que en tu escuela, tu país, o en tu familia todos son transa, dan el avión, son corruptos y no son capaces de salir por sí mismos, la fuerza que entregas está cargada con un efecto Pigmalión negativo.

En la política, las expectativas y comentarios de un gobernante influyen directamente en los resultados de la población gobernada.

En economía, un caso del cumplimiento del efecto Pigmalión a gran escala se vivió con la crisis económica de 1929 y quizás del comienzo de la actual crisis económica. Si muchas personas están convencidas de que el sistema económico se hunde, se hundirá.

En la familia, una madre le exige a sus hijos dar siempre lo mejor que puedan. Ella se ha exigido desde niña al máximo. Considera que sus capacidades están limitadas por haber nacido en el seno de una familia de muy baja autoestima y mediocre. Donde el estándar es sacar notas de seis sobre

diez y menores. Y todos se esforzaban. Si sus hijos sacaban cinco o seises era magnífico. Estuvo satisfecha cuando sus hijos dejaron la escuela primaria en el quinto grado. Decía: por lo menos se esforzaron.

Creer posible algo es hacerlo cierto, Friedrich Hebbe.

Nuestros comportamientos están influidos por cómo nos ven los demás y por las expectativas que sobre nosotros tiene nuestro entorno: familiares, amigos, compañeros y jefes en las empresas. La confianza en uno mismo, aunque sea contagiada por un tercero, nos puede dar la suficiente fuerza para alcanzar lo que esperamos, para llegar a ser lo que creen y creamos que podemos ser. La invitación al abandono, a la resignación de no conseguir nuevas metas, de plantarse en medio del camino, nos influirá negativamente también. En definitiva, todos los días respondemos a lo que las personas que nos rodean esperan de nosotros, para lo bueno y para lo malo. El efecto Pigmalión se cumple.

Si las personas entregan el control de su vida a los demás, se exponen a ser dirigidas por los efectos pigmaliones que vuelan con los vientos que surjan.

Si las personas buscan formar su criterio, desarrollando un alto nivel de conciencia, reflexionando, introspeccionando, metacognociendo, entregándose a un control interno, con auto-disciplina, auto-control, auto-estima, su vida seguramente mejorará en muchos aspectos. Serán más autónomos. Será auto-didacta, auto-eficaz, con auto-control, auto-***, auto-***, experto en autos. Adquirirá sabiduría propia. Logrará una potenciación, un empoderamiento y una resiliencia nómica alta.

- Auto-disciplina

La autodisciplina es la capacidad para fijar una meta realista o formular un plan y saber cumplir. Está muy relacionada con la auto-eficacia. Es la capacidad para resistir la tentación de hacer cosas que sabemos no son las indicadas, ya sea porque no conducen al fin deseado, lastiman a otras personas o a nosotros mismos. Requiere de saber cumplir con las promesas y los compromisos que hemos hecho. Es el fundamento de muchas otras cualidades del carácter firme.

Frecuentemente la autodisciplina requiere de persistencia y poder cumplir con compromisos a largo plazo, demorando el placer o recompensa inmediata con el fin de alcanzar una satisfacción más duradera. También incluye saber manejar emociones como el coraje y la envidia, y desarrollar la capacidad para ser pacientes.

Aprender la autodisciplina ayuda a las personas a regular su comportamiento y les da la fuerza de voluntad para tomar buenas decisiones y saber escoger bien. Por otro lado, si no pueden desarrollar la autodisciplina, esto los deja expuestos a comportamientos autodestructivos. Sin la capacidad para controlar o evaluar sus impulsos, las personas pueden dejarse llevar por situaciones no deseadas.

Lo que usted puede hacer en una escuela

Hable con los alumnos sobre cómo fijar metas realistas. Por ejemplo, ayúdelo a dividir deberes o tareas grandes en trozos más pequeños que pueden cumplir uno por uno. Pida que el alumno escoja una de las tareas más pequeñas y se fije una fecha límite para cumplir con ella. Cuando haya pasado el límite de tiempo, revisen juntos si ha podido cumplir bien con su meta.

Ayude a su alumno a fortalecer su sentido de capacidad. Para lograrlo, su alumno necesita tener experiencias exitosas, no importa cuan pequeños sean. Esto fomenta su autoconfianza y fortalecerá su esfuerzo la próxima vez. Sigan fijando tareas cada vez más exigentes pero que todavía las puedan cumplir.

El manejo de la autodisciplina es una habilidad que le permite a cualquier individuo obtener mucho más con el mismo esfuerzo.

Alguien dijo que si usted sabe lo que quiere, y lo quiere con suficiente pasión, lo conseguirá de una manera u otra, y ello parece ser cierto en muchos casos.

Ya sea que uno se encuentre en una situación de emergencia, intentando sobrevivir, o desea lograr un objetivo cualquiera, el hecho de desear salir adelante es lo que motiva consciente e inconscientemente a uno mismo para poner todo su empeño en lograrlo.

Este condicionamiento de uno mismo se denomina 'autodisciplina', y su entendimiento cabal es fundamental para el logro de cualquier escuela. Debe distinguirse esta forma de la disciplina impuesta en que la autodisciplina viene impuesta por una propia y profunda convicción, mientras que la disciplina impuesta no es nada más que eso, es decir, imposición a la fuerza.

La disciplina impuesta es minimalista en el sentido que pretende obtener un rendimiento o comportamiento mínimo de las personas, y para ello apela al rigor, mientras que la autodisciplina es maximalista, pues apela convierte a un objetivo en una necesidad personal, y con ello lograr que los individuos den mucho más de sí mismos con tal de lograrlo.

La historia nos cuenta numerosos ejemplos en los cuales, individuos que se han motivado lo suficiente a sí mismos, han logrado salir adelante aún en las peores circunstancias, y otros casos en los que pese a tener todo a su alcance y todas las posibilidades a favor, otros perecen o son derrotados. Estos casos tienen mucho que ver con la aplicación de la autodisciplina, en contraposición a la disciplina impuesta.

La eficiencia de una persona o un grupo motivados a través de este método es mucho mayor que el que se obtiene siguiendo los tradicionales lineamientos jerárquicos de un jefe que ordena, y sucesivos estratos de subordinados que obedecen.

Un sistema tradicional de disciplina se basa en alguna medida y en el fondo, en el rigor, mientras que la autodisciplina se basa en el

convencimiento de cada integrante del grupo, y es bien sabido de forma empírica que cuando creemos en algo, lo hacemos mucho mejor.

Para lograr la autodisciplina es necesario que la necesidad, en términos generales, se convierta en una necesidad personal, de cada uno de los integrantes de un grupo determinado. Para hacer que exista esta conjunción, es necesario que los intereses de las personas y del grupo coincidan o sean muy similares. El líder del grupo debe intentar aproximar ambas cosas y lograr que el provecho y los beneficios para la organización se transformen también en ventajas para sus integrantes.

Uno de los aspectos que diferencia fundamentalmente a la autodisciplina de aquella que es impuesta, es la manera en la que cada individuo asume a su responsabilidad respecto del logro de los objetivos. Eso hace variar significativamente, entre otras cosas, a la velocidad con la que se reacciona.

En un grupo en el cual existe disciplina impuesta, cuando el docente no se encuentra presente, los alumnos simplemente esperan instrucciones y no asumen ninguna responsabilidad que no se encuentre previamente estipulada.

Por el contrario, cuando prima la autodisciplina, la necesidad que cada individuo siente en el sentido de cumplir con los objetivos hará que estos asuman responsabilidades mayores si se les presenta una situación en la que deben tomar una decisión.

Por ende, las organizaciones que han estimulado la autodisciplina entre sus miembros tienden a reaccionar mucho más rápidamente para protegerse de las amenazas y aprovechar las oportunidades.

La auto-disciplina puede ser considerada como un tipo de entrenamiento selectivo, creando nuevos hábitos de pensamiento, acción y habla orientada hacia una mejora personal y el logro de objetivos. La auto-disciplina puede ser orientada a tareas y selectiva. Se debe observar la auto-disciplina como un esfuerzo positivo, más que uno de negación.

Hay cuatro pilares sobre los que descansa la auto-disciplina:

- Aceptación, esto es convencimiento total de acometer un reto, una meta, una tarea, unos nuevos hábitos.
- Fuerza de voluntad, determinación total a la hora de ponerte a hacer una tarea sin excusas y con buen ánimo.
- Esfuerzo, ese paso extra que cuesta dar pero que te hace extraordinario.
- Constancia. No importa lo despacio que vayas siempre y cuando nunca pares.

La cultura japonesa y alemana se parecen en que basan su desarrollo económico en su desarrollo personal. Y el desarrollo personal lo basan en la auto-disciplina y la disciplina, entre otras cosas importantes. La primera es implementada por ti y en ti, para lograr un propósito interno o externo

eficientemente. Como, lograr disminuir la anomia asiliente y aumentar la resiliencia nómica en ti, requiere de auto-disciplina. La segunda es implementada por el exterior y para lograr un orden o propósito eficientemente, en un proceso o actividad.

- Auto-control

"Cualquiera puede ponerse furioso… eso es fácil. Pero estar furioso con la persona correcta, en la intensidad correcta, en el momento correcto, por el motivo correcto, y de la forma correcta…eso no es fácil"
(Aristóteles, citado en Goleman, 1995)

Cada uno de nosotros es actor y hacedor de su propia vida ya que de las pequeñas y grandes elecciones depende nuestra existencia, tenemos la capacidad de elegir lo que queremos sentir en cada momento, pero, ¿las elecciones son tan sencillas como parecen?, ¿tenemos la capacidad de darnos cuenta de lo que debemos elegir? Más complejo aún, ¿podemos controlarnos, eligiendo en cada momento nuestros actos, pensamientos y emociones? Quizá la respuesta a estas preguntas parezca sencilla, pero en la práctica dista mucho de serlo.

Como respuesta se me viene a la mente el "autocontrol", palabra que si bien está en boca de todos, muy pocos comprenden realmente su profundidad y su práctica.

Esta capacidad de controlar o regular la propia conducta, está dentro de un conjunto de capacidades para soportar problemas y adversidades, el nombre de dicho conjunto se denomina "fortalezas". Estas herramientas ayudan al hombre a ser una mejor persona y además a lograr una mayor felicidad. El Autocontrol ha sido mencionado por Goleman (1995) como una herramienta que nos permite no dejarnos llevar por los sentimientos del momento, es saber que es pasajero en una crisis y que es lo que perdura, sin el estaríamos continuamente actuando irresponsablemente y luego pidiendo perdón por ello.

Siguiendo con mis cuestionamientos, ¿tendremos todos los hombres esta capacidad?, ciertamente que no, y esto se puede evidenciar tan solo poniendo atención en las relaciones de los demás. Propongo un ejercicio simple, detengámonos a ver a una pareja de enamorados y respondámonos: ¿por qué pelean?, mi respuesta, y ciertamente la que todos estamos acostumbrados a escuchar, es porque se sobrepasan los límites, no se cumple que "mi libertad termina donde empieza la libertad del otro". Aunque este ensayo no se referirá al término Libertad, si creo conveniente referirme a los límites que la demarcan. Es verdad, cada uno coloca sus límites, pero es necesario saber hacerlo, saber decir "NO".

Desde pequeños nos controlan, haz esto, no hagas aquello, etc. Pero esos son controles y regulaciones externas, si bien es cierto que vamos internalizando ciertas reglas, hay veces que se nos escapan de las manos y no sabemos como actuar, no podemos andar por la vida haciendo o dejando de hacer cosas solo porque nuestros padres nos las enseñaron,

debemos preocuparnos de quienes somos, que queremos, que esperamos de nosotros mismos, y en base a ello actuar. Pero, como siempre existe uno y esta no es la excepción, también y al mismo tiempo debemos preocuparnos de los demás, de no perjudicarlos con nuestras elecciones, de hacer valer lo que yo quiero siempre y cuando no dañe al otro, no dañar lo que el quiere.

Un aspecto importante del autocontrol es saber controlar las emociones y que estas no nos controlen a nosotros, ¿quién es tan "maduro emocionalmente" como para saber en que momento reír o en cual llorar?, por ejemplo. Eso se siente, pero no siempre lo expresamos en el momento que lo sentimos, la interrogante es en que momento dar rienda a la emoción y en que grado.

El interior del ser humano no es algo sencillo, cada persona es distinta, lo que tienen unos no lo tienen los otros, o en una menor medida, y en la inversa. Lo importante y lo valioso es que cada persona pueda conocerse a si misma y así reconocer cuales son sus fortalezas y cuales son sus carencias, y en base a las carencias trabajar, para así ser una mejor persona y ser mas feliz, ah y también hacer mas felices a los demás.

El autocontrol es la capacidad que nos permite controlar a nosotros mismos nuestro comportamiento y emociones y no que estas nos controlen, sacándonos la posibilidad de elegir lo que queremos sentir y hacer en cada momento de nuestras vidas.

En la medida que tenemos un autocontrol de nuestros sentimientos y somos capaces de manejar nuestras emociones e impulsos contribuimos al desarrollo armónico de la IE, que se expresa mediante la "madurez psicológica", tan beneficiosa para crear un buen clima laboral.

El autocontrol de los propios sentimientos, evita la alteración emocional y el eclipse de la capacidad racional. De este modo se puede hacer frente con claridad de procedimientos las situaciones complejas que presentan los procesos productivos.

Cuando nos enojamos y perdemos el control, tendemos a recordar incidentes que alientan nuestra ira, cegando la objetividad de nuestra visión. Lo que en otras circunstancias sería interpretado con normalidad, lo percibimos con hostilidad. El adecuado autocontrol emocional no supone caer en un exceso de control o en la extinción de los sentimientos, sino que se refiere al control de la cólera o el enfado, para mantener la calma cuando tenemos que corregir errores cometidos. Hay que saber controlar la tiranía de los estados de ánimo.

- Asertividad

La Asertividad se define como: "la habilidad de expresar nuestros deseos de una manera amable, franca, abierta, directa y adecuada, logrando decir lo que queremos sin atentar contra los demás. Negociando con ellos

su cumplimiento". Está en el tercer vértice de un triángulo en el que los otros dos son **la pasividad y la agresividad**. Situados en el vértice de la pasividad evitamos decir o pedir lo que queremos o nos gusta, en la agresividad lo hacemos de forma tan violenta que nos descalificamos nosotros mismos. Puedes lograr decir: *ni te mando ni me mandas y podemos caminar juntos.*

Emplear la asertividad es saber pedir, saber negarse, negociar y ser flexible para poder conseguir lo que se quiere, respetando los derechos del otro y expresando nuestros sentimientos de forma clara. La asertividad consiste también en hacer y recibir cumplidos, y en hacer y aceptar quejas.

El elemento básico de la asertividad consiste en atreverse a mostrar nuestros deseos de forma amable, franca, etc., pero el punto fundamental consiste en lanzarse y atreverse. Lo que se expone en esta página puede ayudarnos a mostrar lo que sentimos y deseamos, porque sabemos que lo estamos haciendo de forma adecuada, que nadie se puede ofender. Esto nos ayudará a atrevernos a hacerlo. Pero cuando la ansiedad y el miedo son demasiado grandes hasta el punto de que nos dificultan o impiden expresar nuestros deseos, hemos de plantearnos una estrategia para superarla. La práctica de la asertividad conduce a una reducción notable de la ansiedad.

Existen técnicas y reglas que aprendidas y aplicadas nos permiten ejercerla de forma eficiente. Para ello hay que prepararse a negociar y hay que cumplir las reglas que implican una negociación eficiente. Existen también técnicas simples como el banco de niebla o asentir en principio, y el disco rayado, que nos facilitan su ejercicio concreto y cotidiano.

Para poder ejercitar la asertividad tenemos que tener capacidad de negociación. En la negociación se intenta conseguir lo que se quiere con el beneplácito del otro, que lógicamente también va a tener algunos beneficios. La realización de una negociación comprende varias fases. La primera, es la de preparación. En ella tenemos que pensar la estrategia que tenemos que seguir en el encuentro con el otro en el que se va a plantear los problemas y se va a hacer la negociación propiamente dicha.

Fase de preparación

Para poder conseguir cualquier cosa tenemos que saber como hacerlo y para ello hay que prepararse. Ir a un encuentro sin tener una mínima guía de comportamiento, cuando, además, no somos negociadores experimentados, nos expone a no lograr para nada los objetivos que perseguimos. Por tanto hay que preparar lo que se va a decir y a hacer en la negociación cara a cara con el otro. Dentro de la preparación habría que distinguir dos subfases. La primera de preparación personal para evitar caer en la pasividad o en la agresividad y la segunda de preparación del diálogo que vamos a plantear al otro.

Fase de preparación personal

Se trata de una fase previa, necesaria para **Tener muy claros los objetivos** que perseguimos en el encuentro. Es lo que nos motiva a la negociación. Cuando negociamos tenemos que tener muy presente nuestros objetivos. Hay algunas cosas que nos pueden distraer de ellos y hacernos fracasar. Por ejemplo, nuestra emoción. No podemos confundir la emoción con el objetivo. Nos gustaría quedar bien, pero normalmente ese no es el objetivo. Nos gustaría machacar al otro, pero así no lograremos lo que realmente queremos. Nos gustaría que el otro reconociese que tenemos razón y que él estaba equivocado, pero nos tenemos que preguntar si ese es nuestro objetivo o si así solamente conseguiremos una recompensa de tipo emocional, mientras que nuestro objetivo se pierde. No hay que olvidar la máxima: "lo que cuenta son los hechos y no las palabras". Si nos explayamos y nos descargamos emocionalmente puede que hayamos conseguido una recompensa a corto plazo, pero la pregunta que tenemos que hacernos es si hemos conseguido nuestros objetivos.

Hay que **Huir de juicios de intenciones**. Si juzgamos las intenciones de la otra persona y nos basamos en ellas para plantear la relación con el otro, corremos el riesgo de contestar y reaccionar a las intenciones que pensamos que tiene el otro y perdemos de vista nuestros objetivos. Así podemos llegar a ser agresivos o a ser pasivos. Si nos han hecho algo que nos ha dolido y pensamos que lo ha hecho con buenas intenciones, podemos estar tentados de dejarlo pasar y no decir nada. Si juzgamos que lo ha hecho con mala intención, vamos a atacar su "maldad" y no los hechos y seremos agresivos. En una negociación no se trata de agredir y someter al otro, aunque lo veamos como un rival. Hay que darle una salida, más o menos airosa porque si no se revolverá contra nosotros. Querer que nos reconozca lo equivocado que está y se someta completamente a nuestros deseos puede ser un objetivo emocional, que compense la humillación que hemos sentido, pero ¿es realmente nuestro objetivo? Sí tenemos que intentar entender qué cosas son las que pueden motivar al otro para hacer lo que nosotros queremos que haga. Tenemos que pensar en como **Crear la oportunidad de la negociación**. Si es algo pendiente desde hace mucho tiempo y que queremos abordar, hay que buscar al otro y plantear un tiempo y un espacio en el que se pueda dar la negociación. Es lo primero que tenemos que conseguir del otro. Sin ellos no se consigue, no es posible hacer la negociación. En muchas ocasiones no hay que buscar la oportunidad, es la propia situación en la que se genera el problema. Pero en ella nos puede ocurrir que cuando el otro se va es cuando se nos ocurre aquello teníamos que haber dicho.

Recuerda**: Siempre hay una segunda oportunidad** aunque haya que crearla. Crear la oportunidad es buscar al otro y plantear, aunque sea por enésima vez, el tema que nos ocupa. Cualquier frase introductoria como decirle, "de lo que hablamos ayer me gustaría comentarte algo" o frases parecidas para iniciar la conversación son ayudas inestimables para crear la oportunidad. Con los objetivos claros podemos controlar nuestra agresividad y motivarnos para dejar de ser pasivos, con la oportunidad creada y el entendimiento de lo que el otro espera podemos preparar el momento concreto de la

negociación.

Preparación del diálogo

Sin perder de vista que lo importante es lo que hagamos y lo que decimos solamente puede ser una guía para que el otro sepa cuales van a ser nuestros siguientes pasos, tenemos que preparar aquello que vamos a decirle. El diálogo que tengamos con él tiene que cumplir los siguientes **requisitos** para ser un diálogo asertivo:

- **Describir los hechos concretos**.

Se trata de poner una base firme a la negociación, en la que no pueda haber discusión. Cuando describimos hechos que han ocurrido el otro no puede negarlos y así podemos partir de ellos para discutir y hacer los planteamientos precisos. En este punto es donde más tenemos que evitar hacer los juicios de intenciones. No se trata de decir "eres un vago" sino decir, "vengo observando que te levantas desde hace ya varias semanas a la hora de comer". Diremos me has dicho 10 veces "no sirves para nada" en lugar de "me quieres denigrar y hundir" (juicio de intenciones.)

- **Manifestar nuestros sentimientos y pensamientos.**

Es decir comunicar de forma contundente y clara como nos hace sentir aquello que ha ocurrido y que juicio moral o de pensamiento nos despierta. Es el momento de decir "estoy hasta las narices de esta situación y no la soporto más", o "me he sentido humillado y denigrado". Hay que recordar que no se trata de que el otro lo encuentre justificado o no. Le puede parecer desproporcionado, o injusto, o... pero es lo que nosotros sentimos y tenemos derecho a hacerlo así, no aceptaremos ninguna descalificación, defenderemos nuestro derecho a sentirnos tal y como le decimos. Le estamos informando, no le pedimos que nos entienda o nos comprenda, por eso no puede descalificarnos ni aceptaremos críticas a nuestros sentimientos, emplearemos la técnica del banco de niebla combinado con el disco rayado (ver más abajo.)

- **Pedir de forma concreta y operativa lo que queremos que haga**.

No se trata de hablar de forma general o genérica, "quiero que seas más educado", "quiero que me respetes" "quiero que no seas vago"; sino que hay que ser concreto y operativo: "quiero que quites los pies de mi mesa", "quiero que cuando hablo me mires a los ojos y contestes a lo que te pregunto", "quiero que estudies tres horas diarias". Son conductas concretas que el otro puede entender y hacer.

- **Especificar las consecuencias**.

Es decir, aquello que va a ocurrir cuando haga lo que se le ha pedido. Se le podría plantear también las consecuencias que tendrá para él no hacerlo, pero es preferible especificar lo que va a obtener de forma positiva. De otra manera lo que planteamos es un castigo y los castigos son mucho

menos efectivos que los premios o refuerzos. Muchas veces se trata solamente de una forma de presentación, hay que tener en cuenta que frecuentemente algo que puede ser planteado como un castigo, si no lo hace, se puede ver como algo positivo si lo hace. “Si no lo haces tendrás un castigo” se puede convertir en “Si lo haces evitarás que haga lo que no quiero hacer que es lo que supone un castigo para ti, que es algo que, por supuesto, yo tengo que hacer para ser consecuente con mis objetivos y los sentimientos que ya he expresado”.

Un estilo de educación asertiva fomenta la asertividad y la resiliencia nómica.

El siguiente Film de Vida ampliará la reflexión de estos conceptos.

- Film de Vida - **Independiente, Dependiente e Interdependiente.**

Inventario del Film de mi vida (mi última semana en %):

	%
Independiente	___________
Dependiente	___________
Interdependiente	___________
Total:	___100.0___

Completa estas frases:

Tener **Autonomía** significa... ____

Estoy teniendo **Autonomía** cuando... _____________________________________

Si viviera con más **Autonomía** ... ____

Viviría con más **Autonomía** si... ____

Avanzaría en mi **Autonomía** si... ____

Mi trabajo mejoraría si... ____

Yo Construyo Mi Futuro si... _______________________________________

Sería más **auto-disciplinado** si... ______________________________________

Podría ser **auto-didacta** si... ____

Escribe la evaluación de tu **Autonomía** ahora: ________

PREGUNTAS A CONTESTAR, para que revises qué tanto has acumulado los conocimientos sobre AUTONOMÍA:

2.1 La Autonomía:
  a. es la *condición de quien, para ciertas cosas, no depende de nadie*
  b. *es el resultado de no depender de otros en determinados aspectos*
  c. implica autodeterminación
  d. ninguna de las anteriores

2.2 La autonomía se comprende mejor al entender:
  a. la esperanza, tolerancia a la frustración y aceptación
  b. el estrés, contra transferencia y conciencia
  c. el efecto Pigmalión, auto-disciplina, auto-control y asertividad
  d. la autodeterminación, optimismo, disciplina y espiritualidad

2.3 ¿Cuál frase se relaciona al Efecto Pigmalión?
  a. Tus creencias es lo que hace que te conduzcas como lo haces
  b. Trata a alguien como crees que va a ser y lo será
  c. La confianza que tengas en los demás les dará fuerzas
  d. La actuación a partir de las expectativas ajenas
  e. Mis propias expectativas forman mi conducta
  f. Creer posible algo es hacerlo cierto

2.4 Los cuatro pilares de la auto-disciplina son:
  a. Confianza, seguridad, auto-concepto y auto-estima
  b. Capacidad, control, propósito y aceptación
  c. Aceptación, voluntad, esfuerzo y constancia.
  d. Autonomía, Autoridad, Autoestima y Autodidacta
  e. Obediencia, sumisión, abnegación e inferioridad

2.5 El auto-control es:
  a. controlar una adversidad
  b. actuar uno mismo irresponsablemente
  c. dejarnos llevar por los sentimientos del momento
  d. la capacidad de controlar o regular la propia conducta

2.6 Asertividad es:

a. Poder decir: ni te mando ni me mandas y podemos caminar juntos
b. Acertar en el blanco constantemente
c. Hacer las cosas hasta el final
d. Poder decir: Soy de los que nunca termina lo que empieza





3 La magia de la **Autoestima**

Es la disposición a considerarse competente para hacer frente a los desafíos básicos de la vida y sentirse merecedor de la felicidad. También, está formada por seis pilares (Branden, 1999):

- vivir conscientemente,
- aceptarse a sí mismo,
- asumir la responsabilidad de uno mismo,
- autoafirmarse,
- vivir con propósito y
- vivir con integridad personal.

También Branden comenta que la autoestima se puede y debe verse integrada a dos acciones:

- **Hacerlo Bien**
- **Sentirse Bien**

Si cuidas hacer bien todas las cosas que emprendas, es seguro que te sentirás bien al final. No funciona al revés. Buscar sentirte bien, para que logres hacerlo bien, puede que te quedes en la etapa del sentimiento y te dediques a disfrutar esa emoción inmóvil y hasta estés tentada(o) a presumir, en vez de actuar. Es una disposición muy personal. Si la autoestima tiene un locus de control externo y la pones en manos de los demás, la vuelves frágil, se desborona y corres el riesgo de que lo externo te la quite y te la disminuya a su discreción.

No hace muchos años muchos psicólogos creían que la autoestima, era solo tener un buen concepto y valía de sí mismo. Este es ya un concepto superado. En realidad la autoestima es más que eso. También hay algunos psicólogos que aseguran que la autoestima no existe. Esto ya está resuelto y demostrado científicamente.

Los pilares conciencia y responsabilidad, de la autoestima, se verán con mayor detalle más adelante, dado que son pilares muy

particulares de la resiliencia nómica.

- Aceptación de sí mismo

La resiliencia nómica es imposible sin la autoestima y esta sin aceptación de sí mismo. La resiliencia nómica es un conjunto de capacidades, la autoestima es algo que experimentamos, en cambio la aceptación de uno mismo es algo que hacemos. Es una decisión.

Es tener un verdadero compromiso con uno mismo. Es estar de mi lado. Es un acto de afirmación de sí mismo, una especie de egoísmo natural y sano.

Las personas que se rechazan a sí mismas no podrán comenzar ninguna labor de crecimiento personal hasta haber abordado este problema. Deben empezar diciendo: "Elijo valorarme a mi mismo, tratarme con respeto y tengo el derecho a existir". Es como la voz de la fuerza de la vida.

Rechazarse a sí mismo estorbará cualquier labor de crecimiento personal.

Aceptarme implica estar de mi lado, respetar la realidad y ser benevolente consigo mismo. Tenerse compasión y ser amigo de mí mismo.

Experimentarme. Pararme en frente de uno de mis sentimientos que no me es fácil afrontar, prestarle atención, aceptar su realidad y reconocerlo mío. Ese es un gran ejercicio. Piense como se sentiría si en vez de rechazarlo lo acepta plenamente. Dedíquele tiempo a observarlo por todos lados. Vea que otros sentimientos provocan este. Dígalo. Permita que el sentimiento exista. Pruebe con aquellos que le dan problemas como el miedo, dolor, envidia, celos, confusión o similares.

Es muy difícil la resiliencia nómica sin la aceptación de sí mismo. Si no se está consciente de las capacidades personales que se tienen o si se pierde la realidad de las propias capacidades, fácilmente se aceptará una impotencia aprendida. Por el contrario aceptarse implica entender las aptitudes, las potencialidades y las limitaciones. Se tiene claridad acerca de los valores propios que configuran el mundo interior de un individuo. Una persona que entienda su valor como persona no se engaña buscando ser lo que no es, ni se autoboicotea.

- Autoafirmación

La autoafirmación, dice Branden (1999), significa respetar mis deseos, necesidades y valores y buscar su forma de expresión adecuada en la realidad. Su opuesto es la entrega a la timidez consistente en confinarme a mi mismo a un perpetuo segundo plano en el que todo lo que yo soy permanece oculto o frustrado para evitar el enfrentamiento con alguien cuyos valores son diferentes de los míos, o para complacer, aplacar o manipular a alguien, o simplemente para «estar en buena relación con alguien».

La autoafirmación no significa beligerancia o agresividad inadecuada; no significa abrirse paso para ser el primero o pisar a los demás; no significa afirmar mis propios derechos siendo ciego o indiferente a los de todos los demás. Significa simplemente la disposición a valerme por mi mismo, a ser quien soy abiertamente, a tratarme con respeto en todas las relaciones humanas. Equivale a una negativa a falsear mi persona para agradar.

Ejercer la autoafirmación es vivir de forma autentica, hablar y actuar desde mis convicciones y sentimientos más íntimos una forma de vida, una regla (admitiendo el hecho obvio de que puede haber circunstancias particulares en las que esta justificado que decida no hacerlo, por ejemplo, cuando me enfrento a un atracador).

La autoafirmación adecuada presta atención al contexto. Las formas de expresión de uno mismo adecuadas cuando estoy jugando en el suelo con un niño obviamente son diferentes de las adecuadas en una reunión de personal. El respetar la diferencia no equivale a «sacrificar nuestra autenticidad» sino meramente permanecer centrado en la realidad. En cada contexto hay formas de expresión de uno mismo adecuadas e inadecuadas. A veces la autoafirmación se manifiesta presentando voluntariamente una idea o haciendo un cumplido; a veces mediante un educado silencio que da a entender nuestro desacuerdo; a veces negándonos a sonreír ante un chiste tonto. En las situaciones de trabajo no podemos expresar todas nuestras ideas, y no es necesario hacerlo. Lo necesario es conocer lo que uno piensa y seguir siendo *auténtico*.

Si bien el contenido de la expresión adecuada de uno mismo varía con el contexto, en toda situación se da una elección entre ser auténtico o no auténtico, real o no real. Si no deseamos afrontar esto, por supuesto negaremos que hemos realizado semejante elección. Afirmaremos que estamos desamparados. Pero la elección esta siempre ahí.

A veces personas que tienen una dependencia y temor esencial optan por una forma de afirmación autodestructiva. Consiste en decir de manera refleja: « ¡No! » cuando su mejor interés seria decir: « Sí ». Su única forma de autoafirmación es la protesta —tanto si tiene sentido como si no—. A menudo vemos esta respuesta en los adolescentes —y también en adultos que nunca han madurado más allá de este nivel de conciencia adolescente—. La finalidad de esta conducta es proteger sus límites, lo que no esta intrínsecamente mal, pero los medios que aplican les dejan pegados en una etapa de desarrollo primaria.

Si bien la autoafirmación supone la capacidad de decir que no, en última instancia se pone a prueba no tanto por aquello en contra de lo cual vamos sino por aquello a favor de lo cual estamos. Una vida que solo consista en una serie de negaciones es una perdida de tiempo y una tragedia.

La autoafirmación nos exige no solo oponernos a lo que rechazamos sino vivir de acuerdo con nuestros valores y expresarlos. En este sentido esta estrechamente vinculada con la cuestión de la integridad.

La autoafirmación empieza con un acto de pensamiento, pero no debe terminar ahí. La autoafirmación supone volcarnos al mundo. El aspirar no es aún autoafirmación, o es una autoafirmación muy pobre; pero el proyectar nuestras aspiraciones en la realidad sí lo es. El tener valores no es aún autoafirmación, o apenas lo es; el perseguirlos y vivir de acuerdo con ellos en el mundo si lo es. Uno de los grandes autoengaños consiste en concebirse a uno mismo como «una persona de valores» o como «un idealista», sin proyectar nuestros valores a la realidad. El pasar nuestra vida entre ensoñaciones no es autoafirmación; si lo es ser capaz de decir al final lo siguiente: «Mientras ha transcurrido mi vida, *yo estaba ahí, yo la vivía».*

Practicar la autoafirmación de manera lógica y congruente es comprometerse con nuestro derecho a existir, que consiste en el conocimiento de que mi vida no pertenece a los demás y de que no estoy en la tierra para vivir de acuerdo con las expectativas de otra persona. Para muchas personas esta es una responsabilidad aterradora. Significa que su vida esta en sus propias manos. Significa que no podemos contar con la madre y el padre y con otras figuras de autoridad en calidad de protectores. Significa que ellos son responsables de su vida y de crear su propio sentimiento de seguridad. El principal contribuyente a la subversión de la autoestima no es el miedo de esta responsabilidad sino *la entrega a este miedo*. Si yo no puedo hacer valer mi derecho a existir —mi derecho a ser yo mismo— ¿Cómo puedo experimentar un sentido de dignidad personal? ¿Cómo puedo experimentar un nivel de autoestima decente?

Para practicar la autoafirmación de manera congruente necesito la convicción de que mis ideas y deseos son importantes. Desgraciadamente a menudo carecemos de esta convicción. Cuando éramos jóvenes, muchos de nosotros recibimos señales que nos indicaban que *no* era importante aquello que pensábamos, sentíamos o deseábamos. De hecho se nos enseñaba lo siguiente: «Lo que tú quieres no es importante; lo importante es lo que quieren *los demás».* Quizás nos intimidaban mediante acusaciones de «egoísmo» cuando intentábamos hacernos valer.

A menudo hay que tener valor para respetar lo que deseamos y pelear por ello. A mucha gente le resulta mucho más fácil rendirse y sacrificarse. No necesitan la integridad y la responsabilidad que requiere un egoísmo inteligente.

Por último, la autoafirmación supone la disposición a enfrentarnos en vez de rehuir los retos de la vida y a luchar por dominarlos. Cuando ampliamos los límites de nuestra capacidad de hacer frente a las cosas, ampliamos nuestra eficacia personal y nuestro respeto hacia nosotros. Cuando nos comprometemos en nuevos ámbitos de aprendizaje, cuando asumimos tareas que nos enriquecen, aumentamos nuestro poder personal. Nos proyectamos más lejos en el universo. Afirmamos nuestra existencia.

Cuando intentamos comprender algo y encontramos una pared, es necesario un acto de autoafirmación para perseverar. Cuando nos proponemos desarrollar nuevas aptitudes, obtener conocimientos

nuevos, ampliar el alcance de nuestra mente por espacios desconocidos — cuando nos comprometemos a pasar a un nivel de competencia superior— practicamos la autoafirmación.

Cuando aprendemos a estar en una relación íntima sin abandonar nuestro sentido de la identidad, cuando aprendemos a ser amables sin sacrificarnos a nosotros mismos, cuando aprendemos a cooperar con los demás sin traicionar nuestras normas y convicciones estamos practicando la autoafirmación.

Tanto en nuestra sociedad como en cualquier otra, si uno cree que es mas deseable amoldarse que hacerse valer, no abrazara la virtud de la autoafirmación. Si nuestra fuente primaria de seguridad esta en la afiliación a la tribu, la familia, el grupo, la comunidad, la empresa, el colectivo, la autoestima puede percibirse incluso como algo amenazador y temible porque significa individuación (autorrealización, despliegue de la identidad personal), y por lo tanto separación.

- Vivir con Propósito

Vivir con propósito es tener una razón para existir. Es definir claramente el para qué existo. Para que me voy a levantar cada mañana. Para qué hago todo lo que hago en mi vida. Tener un gran propósito, es contestarme ¿Para qué estoy aquí en la Tierra? Todas las partes del universo tienen un gran propósito. Y tú eres parte del Universo!!! Eso hace que utilicemos nuestras mejores facultades para la consecución de las metas que he elegido. Cada pequeño propósito: la meta de estudiar, de crear una familia, de ganarnos la vida, de empezar un negocio nuevo, de introducir un producto nuevo en el mercado, de resolver un problema científico, de construir una casa de vacaciones, de mantener una feliz relación romántica, puede tener también un gran propósito. Son nuestras metas las que nos impulsan a alcanzar cada propósito, las que nos exigen aplicar nuestras facultades, las que vigorizan nuestra vida. Es muy cierto que una vida con propósito llena la vida de satisfacciones, en cuanto se logra acercarse a ese propósito. Una vida sin propósito pierde todo sentido y sabor. Hace que te acompañes de sinsabores, desgano, depresión, estrés y ansiedad. Un pueblo sin propósito, perece o se mantiene en una eterna anomia asiliente.

Vivir con propósito es, entre otras cosas, vivir productivamente, una exigencia de nuestra capacidad para afrontar la vida. La productividad es el acto de conservación de la vida plasmando nuestras ideas en la realidad, fijando nuestras metas y actuando para conseguirlas. El acto de dar vida a los conocimientos, bienes o servicios. Tener propósito en la vida hace que surja la autodisciplina con gusto, pero hay que incrementar la Esperanza y el Optimismo. Hay que reducirse la anomia asiliente!!!

Los hombres y mujeres con propósitos se fijan metas productivas en consonancia con sus capacidades, o intentan hacerlo. Una de las maneras en que se revela su concepto de si mismos es el tipo de metas que se fijan.

Si la autoestima supone una experiencia básica de competencia (o eficacia), ¿cuál es la relación entre esa competencia y los ámbitos de competencia más restringidos y circunscritos en ámbitos particulares?

Construimos nuestro sentido de eficacia básica mediante el dominio de formas particulares de eficacia relacionadas con el logro de tareas particulares.

La eficacia fundamental no puede generarse en el vacío; debe crearse y expresarse mediante algunas tareas especificas que se dominan con éxito.

Los propósitos que nos animan, para poder ser realizados, tienen que ser específicos. Yo no puedo organizar mi conducta de manera óptima si mi objetivo es únicamente «hacer lo que pueda». Esta meta es demasiado vaga.

Vivir con propósito y productivamente exige cultivar en nosotros mismos la capacidad de autodisciplina. La autodisciplina es la capacidad de organizar nuestra conducta en el tiempo al servicio de tareas concretas. Nadie puede sentirse competente para afrontar los retos de la vida si carece de capacidad de autodisciplina. La autodisciplina consiste en la capacidad de posponer la gratificación inmediata al servicio de una meta lejana. Es la capacidad de proyectar las consecuencias al futuro de pensar, planificar y actuar a largo plazo. A falta de esta practica ni el individuo ni un negocio pueden funcionar con eficacia.

Al igual que todas las virtudes o prácticas que apoyan la autoestima, la autodisciplina es una virtud de supervivencia —lo que quiere decir que para el ser humano es una exigencia de una vida realizada—. Uno de los retos de la paternidad o de la enseñanza efectiva consiste en comunicar un respeto por el presente que no desdeñe el futuro, y un respeto del futuro que no desdeñe el presente. El dominar este equilibrio es un reto para todos nosotros. Es esencial para que disfrutemos del sentido de controlar nuestra vida.

Como forma de actuar en el mundo, la práctica de vivir con propósito supone las siguientes cuestiones básicas:

- Asumir la responsabilidad de la formulación de nuestras metas y propósitos de manera consciente.
- Interesarse por identificar las acciones necesarias para conseguir nuestras metas.
- Controlar la conducta para verificar que concuerda con nuestras metas.
- Prestar atención al resultado de nuestros actos, para averiguar si conducen a donde queremos llegar.

La raíz de nuestra autoestima no está en nuestros logros sino en aquellas prácticas generadas desde el interior que, entre otras cosas, *nos permiten alcanzar aquellos logros,* todas las virtudes de la autoestima que estamos examinando aquí.

- Practicar la integridad personal

A medida que maduramos y desarrollamos nuestros propios valores y normas (o los absorbemos de otras personas) la cuestión de la integridad personal asume una importancia cada vez mayor en nuestra valoración de nosotros mismos. La integridad consiste en la integración de ideales, convicciones, normas, creencias, por una parte, y la conducta, por otra. Cuando nuestra conducta es congruente **con nuestros valores** declarados, cuando concuerdan los ideales y la practica, tenemos integridad. La cuestión de la integridad solo se plantea para quienes tienen normas y valores, es decir, por supuesto, para la gran mayoría de los seres humanos. La autoafirmación cuida la congruencia entre lo que quiero decir o hacer y lo que hago; la integridad personal cuida que mis acciones y operaciones no sean contrarios a mis **valores, normas y principios**.

Cuando nos comportamos de una forma que entra en conflicto con nuestro criterio acerca de lo que es adecuado, se nos cae el alma a los pies. Nos respetamos menos. Si esta conducta se vuelve habitual, confiamos menos en nosotros mismos o dejamos de confiar por completo. No es que perdamos el derecho a practicar la aceptación de nosotros mismos en el sentido básico antes examinado; hemos señalado que la aceptación de uno mismo es una condición previa del cambio o la mejora. Pero la autoestima se resiente necesariamente.

Cuando una quiebra de la integridad hiere la autoestima, lo único que puede curarlo es la práctica de la integridad. La integridad significa congruencia, concordancia entre las palabras y el comportamiento. De las personas que conocemos, confiamos en algunas y en otras no. Si nos preguntamos la razón, veremos que es básica esa congruencia. Confiamos en la congruencia y sospechamos de la incongruencia.

Cuanto más alto sea el nivel de conciencia a que actuamos, mas seguros estaremos de una elección explícita y más naturalmente enriqueceremos nuestra integridad. En un mundo en el que nos consideramos —y los demás nos consideran— responsables de nuestros actos, la práctica de la integridad es relativamente mas fácil que en un mundo en el que no existe el principio de responsabilidad personal. Una cultura de la responsabilidad tiende a prestar apoyo a nuestras aspiraciones morales. El desafío a que se enfrenta la gente en la actualidad —un reto nada fácil— consiste en mantener altas normas personales aun sintiendo que se vive en un estercolero moral. Si la integridad es una fuente de la autoestima, también lo es —y hoy mas que nunca— una expresión de la autoestima. Las conductas que generan una buena autoestima son también expresión de una buena autoestima. El vivir de manera consciente es a la vez causa y efecto de la eficacia de uno mismo y del respeto de si mismo. Y también lo son la aceptación de si mismo, la responsabilidad de uno mismo.

- Los otros 2 pilares de la autoestima

Ya revisamos los pilares aceptación, autoafirmación, propósito e integridad personal, los otros dos pilares conciencia y

responsabilidad son tratados con más detalle en los siguientes módulos como parte relevante de la resiliencia nómica.

Completa estas frases:

Tener **Autoestima** significa… ____

Estoy teniendo **Autoestima** cuando… __________________________________

Si viviera con más **Autoestima** … ____________________________________

Viviría con más **Autoestima** si… _____________________________________

Avanzaría en mi **Autoestima** si… ____________________________________

Mi trabajo mejoraría si… ____

Me **aceptaría** a mi mismo si… _______________________________________

Tendría **AutoAfirmación** si… ____

Si definiera mi **gran propósito**… _____________________________________

Mi **gran Propósito** es… ____

Si fuera **más consciente**… ____

Si asumiera **mi responsabilidad**… ___________________________________

Si viviera **con integridad personal**… _________________________________

Si quiero que me perciban como alguien **digno de confianza**…

Escribe la evaluación de tu **Autoestima** ahora: ________

PREGUNTAS A CONTESTAR, para que revises qué tanto has acumulado los conocimientos sobre AUTOESTIMA:

3.1 La Autoestima es :
  a. ¡Hacerlo Bien y Sentirse Bien!
  b. el concepto que tengo de mí mismo
  c. algo que no existe
  d. considerarse competente para hacer frente a los desafíos

3.2 Los seis pilares de la autoestima son:
  a. Conciencia, Aceptación de sí mismo, Tolerancia, Paciencia y Coaching

b. Desarrollo, Auto-disciplina, Constancia, Misión, Carácter y Autoridad
c. Conciencia, Aceptación de sí mismo, Responsabilidad, Autoafirmación, Propósito e Integridad
d. Auto-concepto, Valía, Estima, Control, Carácter y resolución

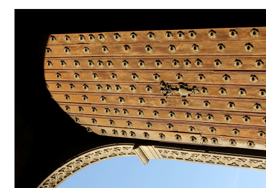
3.3 La aceptación de sí mismo se refleja en la frase:
a. aceptarme a mi mismo es una decisión
b. me trato con respeto
c. me gusta como soy
d. me choca que me saquen fotos, siempre salgo mal

3.4 Me autoafirmo si:
a. digo sí, aunque quiera decir NO!
b. actúo con agresividad y sin importarme los demás
c. soy coherente entre lo que pienso y lo que digo
d. me amoldo antes de hacerme valer

3.5 Tener una vida con propósito:
a. no hace nada en mi vida. Da igual no tener propósitos.
b. evita que tenga una razón para existir con plenitud
c. hace que logre una incompetencia aprendida
d. hace que mi vida tenga sentido y sepa para que existo

3.6 Tengo integridad personal cuando:
a. soy congruente con lo que digo
b. me guío efectivamente con mis valores, normas y principios
c. el fin justifica mis medios
d. logro hacer lo que quiero sin importar las consecuencias

Módulo III





4 Tolerancia a la frustración

La frustración es una situación en la que una expectativa, un deseo, un proyecto o una ilusión no se cumple; la vivencia emocional ante una situación en la que un deseo, un proyecto, una ilusión o una necesidad no se satisface o no se cumple.

La frustración es el sentimiento que surge cuando no logramos nuestros deseos. Fracasamos en el primer intento de lograr una meta. Y podremos frustrarnos varias veces para lograr esa meta, como lo hiciera Edison al descubrir la luz después de muchas frustraciones y fracasos.

De acuerdo a la intensidad de la frustración y a nuestras propias características personales, reaccionamos con molestia, ansiedad, depresión, angustia, enojo, etc. La base del problema no está en el dolor y la frustración que vivimos, sino en nuestra actitud ante ellos.

Actuamos como si el malestar y el sufrimiento pudieran acabar con nosotros. Y creemos que estas emociones no deben de ser parte de nuestra vida. Tolerar la frustración significa poder enfrentar los problemas y limitaciones que tenemos a lo largo de la vida, a pesar de las molestias o incomodidades que nos causan. La baja tolerancia a la frustración está relacionada con dos elementos:

1) Una percepción equivocada y exagerada de la situación que estamos viviendo.

2) La creencia de que es horrible vivir el malestar y no lo podemos ni queremos aguantar.

Todo el mundo se siente frustrado acerca de determinadas cuestiones, pero no todo el mundo permite que afecten negativamente su salud y su bienestar mental.

La terapia cognitivo-conductual (TCC) mira a la frustración en términos de niveles de tolerancia de un individuo.

Cuando un deseo o una ilusión no se cumple, a causa de la frustración, me enfado, me entristezco y a veces me asusto o me amedrento. Pero también es una vivencia. De manera que puede ser al mismo tiempo un hecho o evento frente al que hay varias reacciones diferentes. El evento se caracteriza por el hecho de que hay un deseo, una ilusión, un proyecto o necesidad que no se cumple. Es pues un evento interno en relación con una circunstancia externa. Manejar la frustración es poner la energía para aceptar el evento interno manteniendo una posición valorizante de mi mismo y activa en relación con las circunstancias del entorno.

En los libros de psicología, psicoanálisis, Análisis Transaccional, etc. parece que lo que se quiere decir con manejar la frustración es poner energía en el Adulto para que se acepte la situación y mantener la posición OK.

La frustración, no como situación sino como vivencia, es desagradable pero no es en sí misma patológica. Un factor necesario para salir de vivencias desagradables poniendo la energía en el Adulto es un mensaje Padre - Niño que permita contener la vivencia negativa del Niño, de manera que la angustia, la cólera o

cualquier otra emoción ligada a la experiencia no le desborde. Que aunque el Niño tenga una emoción muy fuerte el Padre no va estar desbordado.

¿Qué es la Tolerancia a la Frustración?
Cuando alguien con quien tenemos una relación comprometida explícita o implícitamente (el cliente, el colega, la operaria, el cónyuge, el hijo, el padre, el profesor, etc.) no cumple con la tarea de la relación, la persona correspondiente, se siente frustrada y eso es normal.

Baja tolerancia a la frustración, es que me falta algo y en consecuencia de esta falta, la emoción de cólera, de miedo o de tristeza se produce al mínimo estímulo.

Cuando decimos que una persona tiene tolerancia a la frustración, internamente lo que tiene es un mensaje paternal que permite continuar amando y trabajando (en términos freudianos), frente a, o a pesar de la frustración. Una persona que tiene un nivel alto de tolerancia a la frustración necesita una frustración muy alta para que se enfade, se asuste o se ponga triste.

Una persona con un bajo nivel de tolerancia a la frustración quiere decir que para ella es bastante una situación mínima o pequeña para que se asuste, se enfade o se ponga triste.

La baja tolerancia a la frustración se da cuando un individuo se frustra muy fácilmente, y tiene una falta de voluntad o incapacidad para tolerar el malestar necesario a corto plazo que a veces se requiere para obtener beneficios a largo plazo. El término fue utilizado por primera vez por Albert Ellis en la década del 60. Describió a los que presentan baja tolerancia a la frustración como síndrome "no lo soporto", porque a menudo se quejan de que son incapaces de soportar "x" situaciones. La baja tolerancia a la frustración es mucho más común en la sociedad occidental debido al ritmo rápido de vida, especialmente para conseguir lo que uno quiere en el menor lapso de tiempo posible.

En la baja tolerancia a la frustración las creencias tienden a ser inflexibles, muy rígidas, inútiles, ilógicas e incongruentes con la realidad. Algunos ejemplos son: "Si cometo un error entonces será completamente insoportable y no voy a lidiar con la vida si no puedo obtener el 100% en mi examen."

Alta tolerancia
La alta tolerancia a la frustración es simplemente la capacidad para tolerar o hacer frente a la molestia y el trabajo duro en el corto plazo con el fin de alcanzar nuestras metas a largo plazo.

Las personas con alta tolerancia a la frustración tienden a ser mucho más flexibles, lógicas, racionales y más tranquilas en su pensamiento, la conducta y el enfoque general a la vida, así como mucho menos propensos a sufrir problemas de salud mental como resultado. También son mucho menos

propensos a postergar todo y tratarán de resolver los problemas como una prioridad.

- Pasos para aumentar la tolerancia

Hay tres enfoques principales que se pueden utilizar con el fin de aumentar la tolerancia a la frustración: a) revisa las creencias contendientes utilizando la lógica. b) comprueba si existe evidencia para demostrar si estas actitudes son útiles. c) desafíe los pensamientos, utilizando registros o una acción de comportamiento, por ejemplo hacer deliberadamente algo que lo elimine de su zona de confort. Realice con esto una metacognición.

A menudo, la mejor manera de reducir la baja tolerancia a la frustración implica afrontar una situación temida a través de la exposición o la terapia de exposición gradual. En última instancia, la persona se demuestra a sí mismo que puede hacer frente a situaciones difíciles.

Aprender a Manejar las Frustraciones
Para manejar la frustración una persona necesita tener, y si no lo tiene incorporar, mensajes parentales en el Padre que permitan el proceso de aceptación, elaboración y acción en una situación frustrante. Para entender como adultos conviene analizar qué sucede cuando uno es niño. Hay dos maneras con las cuales una persona se vuelve poco tolerante a la frustración:

1. La primera es que cuando niños los padres presentaron muy frecuentemente situaciones frustrantes. O sea que el Padre que tiene la tarea de ser el contenedor de la frustración, en realidad es la fuente de la frustración.

2. La segunda es cuando los padres dan a los hijos constantes caricias incondicionales y les evitan toda experiencia de insatisfacción, de manera que el Niño nunca puede experimentar la frustración.

La vida, desde niños, nos pone con alguna frecuencia frente a situaciones de ser frustrado, por ejemplo cuando la hermanita no quiere jugar a lo que tu quieres. En esta, como en otras situaciones, puede que la cólera sea el resultado de la frustración como experiencia. En estas situaciones la tarea del padre es ayudar a comprender y aceptar que esa es la realidad y que el otro tiene sus propios límites.

A un nivel diferente por ejemplo, ayudarle a entender al niño que no es el quien hace girar al mundo para que se haga de día o de noche sino que es el propio mundo el que gira independientemente de la voluntad del niño. Es decir ayudarle a aceptar la primera frustración de su fantaseada omnipotencia, y la de aprender que las cosas van muchas veces independientemente de nuestra voluntad. En algunas ocasiones los padres y docentes, en vez de hacer esto, son la fuente misma de la frustración y entonces la persona no sabe a quién dirigirse para aprender en situaciones de frustración. En otras ocasiones los

padres o docentes evitan al niño todas las situaciones de insatisfacción, de modo que si todos los deseos, las necesidades, las ilusiones son satisfechas, la persona no tiene el entrenamiento necesario de la frustración y basta la mínima experiencia frustrante para sentirse desbordado.

El aprendizaje de manejar las experiencias de frustración no se hace en un instante. Para ese aprendizaje se necesita a alguien que esté contigo el tiempo suficiente para aprender y que te diga "Eso no es posible, o no está en tu mano hacerlo, lamentablemente, pero es así. Y no hay nada que te permita hacerlo, porque tienes límites o por que los otros tienen límites o por que la vida tiene límites". Esto va a ayudar a manejar la frustración de la omnipotencia que se vivencia como impotencia.

Algunas de las creencias frecuentes son que si uno sigue la regla perfecta o si uno se esfuerza mucho todo es posible para cualquiera y todo lo que deseas lo lograrás. Otras de las creencias frecuentes en las relaciones es que si uno se aguanta (es fuerte) o complace al otro el otro no me frustrará. Cada una de estas puede convertirse en patrones de vida y de relación para mantener la ilusión de evitar las frustraciones. Pero las frustraciones forman parte de la vida como el placer y el gozo.

Puede que lo importante para crecer como persona sea aprender a aceptar la vida y sus placeres, dentro de los límites de la propia vida y de la realidad, y aprender a aceptar los límites propios, ajenos y de la realidad incluidos los límites de la propia vida.

No olvides que hay épocas buenas y épocas difíciles o dolorosas y que sí tenemos la capacidad de tolerar o soportar algo, sin alterarnos demasiado. El malestar y el sufrimiento son desagradables, pero no nos destruyen. Si aprendemos de ellos, nos fortalecemos y desarrollamos. Obtenemos nuevas herramientas para lograr nuestro bienestar.

Nuestra vida y nuestra felicidad no dependen de aquello que deseo y no obtengo de inmediato. Hay mucho más allá, si lo sabemos buscar. Incluso el dolor intenso, lo podemos soportar y es pasajero. A menos que nosotros, con nuestra actitud y forma de pensar, lo hagamos permanente. Busca qué ideas y creencias equivocadas pueden estar provocándote la baja tolerancia a la frustración. Por ejemplo: "Esto no debería ser así", "es demasiado", "no lo soporto", ¿por qué los demás si y yo no?, etc. Aprende a cambiar estas creencias equivocadas que sólo aumentan el dolor o molestia que estás viviendo. Nosotros elegimos el tipo de pensamientos que queremos tener. Checa con la gente cercana a ti, si tu reacción emocional ante lo que está sucediendo, es exagerada. Si es así, trata de ver las cosas desde otra perspectiva. ¿Cómo las vería y que haría alguna de las personas a las que admiras?

Enfócate en buscar una solución adecuada y no en el malestar que sientes. Analiza tu estilo de pensamiento. Practica. Ante ciertas molestias o incomodidades, no busques de inmediato la

solución. Date cuenta de que no pasa nada si te sientes mal un rato. La tolerancia se fortalece, como cualquier músculo, trabajándola y practicando. Todos podemos aguantar el malestar. ¿Es incomodo? Sí, pero no pasa nada si nos sentimos mal durante un periodo de tiempo. El malestar pasa y la recompensa puede ser enorme a largo plazo.

Completa estas frases:

Tener **Tolerancia a la frustración** significa… ______________________________

Estoy teniendo **Tolerancia a la frustración** cuando… ____________________

Si viviera con más **Tolerancia a la frustración** … __________________________

Viviría con más **Tolerancia a la frustración** si… ___________________________

Avanzaría en mi **Tolerancia a la frustración** si… ___________________________

Mi trabajo mejoraría si… ____

Escribe la evaluación de tu **Tolerancia a la frustración** ahora: _______

PREGUNTAS A CONTESTAR, para que revises qué tanto has acumulado los conocimientos sobre TOLERANCIA A LA FRUSTRACIÓN:

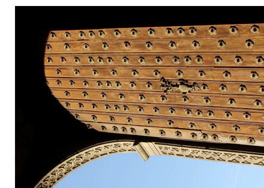
4.1 La BAJA Tolerancia a la Frustración es: ________________________________
____.

4.2 ¿Cuáles son los pasos para aumentar la tolerancia?____________________
____
____ .

4.3 La frustración es:

a. Soportarlo todo
b. No soportar nada
c. Cuando algo no se cumple
d. Un sentimiento que surge cuando no logramos nuestros deseos

4.4 La capacidad para tolerar o hacer frente a la molestia y al trabajo duro en el corto plazo, con el fin de alcanzar nuestras metas a largo plazo, es:
____ .





5 Iluminación de la **Conciencia** Alta

Prácticamente en todas las grandes tradiciones espirituales y filosóficas del mundo aparece de alguna manera la idea de que la mayoría de los seres humanos recorren su vida como sonámbulos. La ilustración se identifica con un despertar. La evolución y el progreso se identifican con una expansión de la conciencia. Percibimos la conciencia como la suprema manifestación de la vida. Cuanto mas elevada sea la forma de conciencia, mas avanzada será la forma de vida. Subiendo en la escala evolutiva desde el momento en que aparece la conciencia por vez primera en la Tierra, cada forma de vida tiene una forma de conciencia más avanzada que la forma de vida del peldaño inferior.

En nuestra propia especie llevamos más lejos este mismo principio: identificamos una mayor madurez con una visión más amplia, una mayor conciencia y un conocimiento superior.

¿Por qué es tan importante la conciencia? Porque para todas las especies que la poseen la conciencia es el instrumento básico de supervivencia —la capacidad de ser consciente del entorno de alguna manera, a algún nivel, y de orientar la acción en consonancia. Utilizo aquí el término conciencia en su significado primario: el estado de ser consciente de algún aspecto de la realidad. También hablamos de la conciencia como de una facultad, el atributo de ser capaz de ser consciente. A la forma de conciencia típicamente humana, con su capacidad de formación de conceptos y de pensamiento abstracto, le damos el nombre de mente.

Como hemos visto, somos seres para quienes la conciencia (a nivel conceptual) es volitiva. Esto significa que el desafío de nuestra naturaleza contiene una opción extraordinaria: la de buscar la conciencia o de no hacerlo (o evitarlo activamente), la de buscar la verdad o de no hacerlo (o evitarlo activamente), la de enfocar nuestra mente o no hacerlo (u optar por defender a un nivel de conciencia inferior). En otras palabras, tenemos la opción de ejercitar nuestras facultades o de subvertir nuestros medios de supervivencia y de bienestar. Esta capacidad de dirigirnos por nosotros mismos es nuestra bendición y, en ocasiones, nuestra carga.

Nuestra mente es nuestro instrumento básico de supervivencia. Si se traiciona esta, se resiente la autoestima.

La autoestima es la reputación que llegamos a tener para con nosotros mismos.
No todos tenemos la misma inteligencia, pero no es de la inteligencia de lo que se trata. El principio de vivir de manera consciente no esta afectado por los grados de inteligencia. Vivir de manera consciente significa

intentar ser consciente de todo lo que tiene que ver con nuestras acciones, propósitos, valores y metas—al máximo de nuestras capacidades, sean cuales sean estas— y comportarnos de acuerdo con lo que vemos y conocemos.

Si no aportamos un adecuado nivel de conciencia a nuestras actividades, si no vivimos de manera consciente, el precio inevitable es un mermado sentido de eficacia personal y de respeto de uno mismo. No podemos sentirnos competentes y valiosos si conducimos nuestra vida en estado de confusión mental. Nuestra mente es nuestro instrumento básico de supervivencia. Si se traiciona esta, se resiente la autoestima. La forma mas simple de esta traición es la evasión de los hechos que nos causan perplejidad.

Mediante las miles de elecciones que realizamos entre pensar y no pensar, ser responsables ante la realidad o sustraernos a ella, establecemos un sentido del tipo de persona que somos. Rara vez recordamos conscientemente estas elecciones. Pero estas se acumulan en lo profundo de nuestra psique, y la suma es esa experiencia que denominados «autoestima».

La conciencia que no se traduce en una acción adecuada es una traición de la conciencia; es una auto-anulación de la mente. Vivir de manera consciente significa más que el mero ver y conocer; significa actuar sobre lo que vemos y conocemos.

El vivir de manera consciente es vivir siendo responsable hacia la realidad. No es necesario que nos tenga que gustar lo que vemos, pero reconocemos que lo que existe, existe, y que lo que no existe, no existe. Los deseos, o temores, o negaciones no modifican los hechos. Si deseo un traje nuevo pero necesito el dinero para el alquiler, mi deseo no transforma la realidad y vuelve racional la compra. Si temo una operación que mi medico me asegura que es necesaria para salvarme la vida, mi miedo no significa que vaya a vivir igualmente bien sin la operación. Si un enunciado es verdadero, mi negación de el no lo convertirá en falso. Así pues, cuando vivimos de manera consciente no confundimos lo subjetivo con lo objetivo. No imaginamos que nuestros sentimientos son una guía infalible a la verdad. Sin duda podemos aprender de nuestros sentimientos, y estos pueden apuntarnos incluso en la dirección de hechos importantes. Pero esto supondrá reflexión y comprobación de la realidad, y supone el concurso de la razón.

Vivir de manera consciente supone:
Una mente que está activa en vez de pasiva.
Una inteligencia que goza de su propio ejercicio.
Estar «en el momento» sin desatender el contexto mas amplio.
Salir al encuentro de los hechos importantes en vez de rehuirlos.

Siempre debe considerarse el miedo y el dolor como señales para no cerrar los ojos sino para abrirlos más. Un directivo de empresa que actúa con un alto nivel de conciencia hace planes para el mercado del mañana. Encontrar humillante

admitir un error es un signo seguro de deficiente autoestima.

El vivir de manera consciente es tanto una práctica como una actitud mental, una orientación hacia la vida. Sin duda se dispone a lo largo de un continuo. Nadie vive de manera totalmente inconsciente. Nadie es incapaz de expandir su conciencia. Si reflexionamos sobre el particular, constataremos que tendemos a ser más conscientes en algunas áreas de nuestra vida que en otras. Hay atletas y bailarines que tienen una refinada conciencia de los más leves matices de su organismo, en lo que respecta a nervios, músculos y flujo de sangre y que sin embargo son poco conscientes del significado de muchas de sus emociones. Todos conocemos a personas muy conscientes en el ámbito del trabajo y que son una catástrofe de inconciencia en sus relaciones personales. Tendemos a ser más conscientes en algunos ámbitos de nuestra vida que en otros.

- Niveles de conciencia

Cada nivel de conciencia puede convertirse en un camino que tiene sus distintos estadios de desarrollo

La conciencia es una cualidad del ser humano que le permite reconocerse a sí mismo. Nacemos y evolucionamos desde la autoconciencia hasta la autotrascendencia (la integración de todos los niveles). Existen distintos niveles: físico, emocional, mental, existencial, espiritual.

Todos estos no son compartimentos aislados sino que se incluyen unos a otros. Por ejemplo, el nivel espiritual está presente en todos los demás. Cuando nos damos cuenta de las sensaciones corporales podemos descubrir, si profundizamos, ciertas emociones que están contenidas en esa zona corporal, ciertas ideas que mantienen la contracción, cierta actitud hacia la vida. También existe la posibilidad de liberarla desapegándonos de ellas, atravesándolas y trascendiéndolas. Es un proceso de expansión o contracción. De reconocer en cada nivel cual es nuestra realidad. Es fundamental el cultivo de la atención y el desapego que fomentan la curación y el bienestar. Cada nivel puede convertirse en un camino que tiene sus distintos estadios de desarrollo. El camino hacia la autorrealización es único en cada uno de nosotros, y la creatividad opera en todos los niveles.

Pinceladas breves de cada uno de estos niveles:

LO FISICO
Nuestra conciencia está identificada con el cuerpo. El objetivo fundamental es la supervivencia. Se atiende a la dieta, el ejercicio, la relajación, etc. La no atención fomenta las enfermedades, aunque la salud física no garantiza la salud mental. La curación física se produce cuando atendemos a nuestro cuerpo, lo atendemos en cuanto a sus necesidades de dieta, ejercicio y descanso. Para explorar este nivel podemos utilizar técnicas de relajación, Hatha Yoga, danza, masaje, artes

marciales, etc., que pueden convertirse en caminos espirituales físicos.

LO EMOCIONAL

La conciencia se identifica con las emociones. La persona es gobernada por ellas inconscientemente, por sus deseos y necesidades, aunque la mayoría de las veces es incapaz de reconocerlo. La conciencia curativa emocional es estar dispuesto a mirar y afrontar la verdad sobre uno mismo, a reconocer las emociones y experimentarlas y aprender a comunicarlas. La salud emocional tiene que ver con la capacidad de dar y recibir amor, poder perdonarse a uno mismo y a los demás, de mantener relaciones íntimas y al mismo tiempo autónomas. Para su exploración podemos usar distintos enfoques de la psicología humanista, la música, el arte o los distintos caminos devocionales (Bakti Yoga, etc.).

LO MENTAL

A la mente pertenecen los procesos de pensamiento, las actitudes y las creencias que afectan al bienestar emocional y mental. La percepción y el pensamiento están determinadas por patrones de condicionamiento de creencias y expectativas. La identificación con el ego mental hace que la persona de importancia a la identidad y a la imagen de sí misma. Para sanarnos es necesario examinar nuestras ideas y presupuestos sobre el mundo y la realidad. Buscar en la mente el origen del sufrimiento y del malestar. La conciencia curativa es prestar atención a los pensamientos tal y como surgen, sin intentar cambiarlos, y se expresa mediante la creatividad y la comunicación, la claridad de pensamientos, la comprensión y la originalidad. Su dominio pertenece a la mente racional, al discernimiento y a la sabiduría. Se puede explorar con la Programación Neurolingüística, Análisis Transaccional, etc.

LO EXISTENCIAL

La conciencia se manifiesta en hechos como la soledad, el sentido de la vida, el absurdo y la muerte. Afrontamos la libertad personal y de elección. En este nivel nos reconocemos como una unidad de mente y cuerpo. Atendemos a nuestra identidad, autenticidad y al sentido de la vida. La salud existencial consiste en asumir la naturaleza finita de la existencia, reconocer los límites del ego y estar dispuesto a aceptar sin engañarse a uno mismo. Si se evoluciona en este nivel uno se siente congruente con lo que hace, piensa y siente. Uno se siente libre y responsable a pesar de las dificultades. Para explorarla podemos usar: Análisis Transaccional, Psicología Humanista, etc.

LO ESPIRITUAL

Esta dimensión es una de las más importantes en la Conciencia, aunque las otras lo son también, y por ello se ampliará un poco más este tema en esta parte del Libro de Resiliencia nómica, pues para la resiliencia también es fundamental. Al experimentar lo espiritual, se abren las dimensiones transpersonales. Una dimensión contemplativa de la fe. La búsqueda espiritual, busca la verdad. No rechaza ni persigue nada. No razona. El bienestar espiritual se caracteriza por la sensación de paz interna, de compasión, respeto y gratitud. Aquí se despierta el testigo interno, ese observador de la experiencia que no es lo mismo que los contenidos de la conciencia. Si el ego se identifica con

este nivel aparecen los delirios de grandeza, de autoperdón y perdón sostenido a todos los demás. Puede explorarse en las distintas tradiciones espirituales (catolicismo, cristianismo, budismo, judaísmo, taoísmo, sufismo, hinduismo, etc.).

Al tomar responsabilidad por las consecuencias de sus propias percepciones, el observador puede trascender el papel de víctima, hacia la comprensión de que nada externo tiene poder sobre uno, pero entendiendo que todo el universo tiene efecto sobre uno. *A Dios rogando, pero con el mazo dando*. El Locus de Control Interno se intercambia con el de Control Externo, ya vistos. El balance estaría en autónomamente y perseverantemente enfocar las acciones con un 100% de Control Internos de las capacidades propias y en la medida en la que las propias capacidades no son suficientes hay que pasar al control externo divino o espiritual. Mucho antes de entregar fácilmente la responsabilidad a otra persona. Y mucho después de haber intentado muchas veces con las propias capacidades incesantemente. Lo que no está en tus manos ni en tu círculo de influencia se entrega a las manos Divinas. Un filósofo jesuita decía sabiamente: *Esfuérzate en tus adversidades como si Dios ni nadie no existiera, sabiendo que Él siempre está a tu lado y que hay mucha gente en la puede contar con ella*. Ni tu destino está predeterminado, ni tampoco estás sólo en el universo. Equivocado sería entregar el control de tu vida al esoterismo absurdo, a los dados, la lectura de las manos o a la hechicería. Las adversidades siempre surgirán y la resiliencia nómica ha estado en ti desde que naciste, lista para actuar. Son dones de la creación otorgados a todos los seres vivos. La espiritualidad puede potenciarla y construir esperanza y optimismo. Puedes quitarte la anomia asiliente con mayor facilidad. Si tú utilizas o no la resiliencia, es tu decisión. Depende de ti. Hay investigaciones científicas muy serias que muestran como la espiritualidad hace que te enfermes menos y que hace florecer sólidamente la resiliencia nómica en ti!! Intenta que los niños desde pequeños mediten. Será un gran tesoro.

El reconocido globalmente, como el gurú de la meditación, padre Laurence Freeman, OSB, recomienda: *Para los ejercicios y cuidados espirituales, como todo ejercicio, hay que elegir un lugar y momento tranquilo cada mañana y cada tarde para meditar por un período de 20 a 30 minutos. Un mantra ideal es la antigua frase aramea Maranatha. Hay que repetirla en cuatro sílabas de igual longitud, clara y continua y amorosamente. ¡Sin esperar que suceda nada! Escuchando la palabra con todo nuestro ser y retornando a ella en cualquier momento que nos distraigamos. Hay que ser simple, ser fiel. Tanto el significado como el sonido de la palabra son importantes.*

Así como con los ejercicios físicos, si dejas de hacerlos, puedes perder tu condición física, lo mismo pasará con tu condición espiritual. Esto quiere decir que conviene que los hagas desde ahora y para siempre. De igual manera, al principio puede ser difícil. No desesperes, pues con la frecuencia de ejercicios, cada vez serán más fáciles y los disfrutarás mejor.

Para toda persona que desee mejorar su vida avanzando en la relación con su espiritualidad, sin importar la creencia que tenga, puede seguir este camino-didáctico de crecimiento espiritual que aquí se

sugiere. *Crecerá* tu comunicación espiritual, tus sentidos espirituales para notar los signos de la vida (Conciencia Espiritual), tu fe en la Vida, la claridad para conocer tu gran propósito en la vida, tu conocimiento de la naturaleza y el Universo, tu amor por los demás y la naturaleza, tu conciencia de estar profundamente amado, tu esperanza en un mejor porvenir, el amor por lo que emprendas, y *crecerá* tu capacidad para amar y respetar a todos los demás.

Tu eres como el mundo en nuestro sistema solar y la gran fuerza espiritual llamada de diferentes formas, Dios, Alá, Dieu, 神, бог, אל, Gott, الخالق, Mahoma, Buda, Jehová, 上天, Señor o Creador. Él es el gran PROTAGONISTA de todo el universo. Tú y tu vida no pueden ignorar que vives en este universo rodeado de procedimientos preestablecidos naturales a los que se les puede llamar la conducta del universo, leyes naturales, que tú no puedes hacer cambiar. Y si crees que las cambias, es probable que eso corresponde a algún procedimiento que tenía que suceder y tú estabas predestinado a hacerlo, como cuando un mosquito cumple su propósito, al dar su vida a una rana para que ella viva. Por supuesto que tienes libre albedrío para que decidas ejercerlo en el alcance del propósito que descubres en el transcurso de tu vida, si le dedicas tiempo. Si no lo descubres y pasas por la vida como vegetal inconsciente, pues seguramente solo cumplirás el propósito natural de tu existencia. Pero como persona inteligente y libre, puedes escoger contribuir conscientemente al alcance de tu propósito principal. Fortaleciéndote integralmente. Descubriendo tus capacidades integrales y fortaleciéndolas para usarles en un mejor vivir, con gran sentido en la vida. Viviendo así con gran bienestar y satisfacción de tus logros constantes. Sabiendo que Dios se alegra al ver tu conducta. En una de las escrituras, le preguntan a Jesús: *¿Dónde vives Rabí? Él les dijo: "vengan a ver*". En otra parte dice: ¿Acaso puede salir de Nazaret algo bueno? Felipe le contestó: "Ven y lo verás". De eso se trata la espiritualidad. De ir a buscar esa Divinidad en ti y en todo. Dedicar tiempo a encontrar esos signos que sólo se ven si se les busca constante y atentamente. No solo en oración, meditación o contemplación. También se les encuentra, en la vida cotidiana. En el trabajo o en la familia. No busques libros, búscalo e Él! Eso es suficiente.

Puedes ir y dedicarle tiempo a buscar el ejercicio, que sientas es el más apropiado para ti. Aquí mostramos un buen ejercicio de oración o comunicación espiritual, que te permite crecer en tu meditación y contemplación espiritual. La mayoría de los ejercicios se basan en el silencio, gratitud y humildad, para dejar que suceda la fuerza espiritual y la notes con atención especial. Dicha atención se agudizará con la frecuencia que dediques a los ejercicios. Y disminuirá con el orgullo y el egoísmo. Aprenderás a bajarle el volumen a lo no espiritual, para dejar pasar y poder escuchar el sutil susurro divino que la mayoría encuentra en lo espiritual. No luches por dejar a un lado los recuerdos o ideas no espirituales que te invaden. No les hagas caso e ignóralos, aunque vuelvan a invadirte. Aprenderás a concentrarte en el mantra, que apaga todo ruido, aunque sea tan fuerte como el que se escucha en el metro de las grandes ciudades. Observa a los que llevan los ojos cerrados en el metro. Podrían hacer ejercicios espirituales diariamente. Sobre todo si tardan más de veinte minutos para llegar a su destino.

Busca un buen lugar donde nadie te interrumpa o te hable. Los grupos primitivos humanos, buscaban las alturas o construían lugares cerrados y silenciosos para ello. Escoge el que más te permita silenciar los ruidos del mundo no espiritual. Puede ser un rincón en tu cuarto, en el baño, en la sala o comedor, en una playa silenciosa, en un bosque o mientras esperas tu transporte diario al trabajo. El flujo espiritual, fluirá como el "Kime" japonés; como esa fuerza que concluye e impacta en lo espiritual, sin mucho esfuerzo. Cada vez te permitirá **notar** muchos signos espirituales y la forma en que fluyen. Con el tiempo aprenderás a meditar, orar y contemplar. ¿Sobre qué puedes orar o hablar? Siempre busca escuchar primero el silencio divino. Medita todo lo que aparezca. Luego, puedes iniciar un diálogo con lo Divino, hablando con Él, de Él, de ti, de los demás: alegrías, tristezas, éxitos, fracasos, ambiciones nobles, preocupaciones diarias, de tus fortalezas y debilidades, adicciones, Amor y enojos, pide y da gracias. Pide y recibirás. Busca y encontrarás. Conoce lo divino y conócete en lo divino. Descubre en ti, el valor divino de lo humano.

Prueba seguir estos pasos sencillos:

- Inicia cuatro semanas. Concéntrate en buscar lo espiritual con nueva atención. Sin dejar las actividades de la vida ordinaria, haciendo lo cotidiano.
- Escoge una hora determinada al día y un lugar especial, para hacer meditación. Lo ideal sería madrugar todos los días durante esas cuatro semanas. Recuerda, un lugar tranquilo, una Iglesia, un rincón en tu cuarto o en la cama antes de dormir. Este último no es recomendable al principio pues, puedes quedarte dormido. Cuando tengas fortaleza espiritual podrás lograrlo.
- Es muy importante que cada uno "encuentre el propio estado de oración", el propio modo de oración.
- Cada semana debes revisar qué ha pasado, hazte preguntas. Busca ser consciente de tu crecimiento y experiencias. Escribe tus respuestas y observaciones. Haz tus Metacogniciones espirituales.
- Somos como una hoja en blanco, y ahí vamos a ir escribiendo nuestra vida espiritual, junto con nuestra vida ordinaria. En realidad no se separan. Conforme crezcas espiritualmente, podrás constantemente entrar en estados espirituales, aún mientras trabajas. Este es el estado ideal. En cada momento sientes la presencia y alegría de Dios.

Los pasos que debes realizar durante tu ejercicio de espiritualidad son:

1. Sentado, coloca tus manos en tu regazo. (la parte del cuerpo que se sitúa entre el nivel de la cintura y las rodillas). Cierra tus ojos. Haz silencio. Escucha en silencio por diez minutos. No luches contra las ideas invasoras no espirituales. Ignóralas. No importa que tu mente no piense en nada.

2. Luego, da gracias por todo lo bueno que te ha dado la vida en ese momento. (tres a cinco veces). En voz alta o en tu voz interior. Da gracias por lo que deseas importante en tu vida y deseas lograr. Pide y da gracias por

aquello que tienes como propósito principal y por las fuerzas para afrontar aquellas adversidades, que te alejan de su logro. Puedes, por ejemplo, pedir fuerzas para tener fortaleza en tu cuerpo, tu alma, tu psicología, tu fe, tu amor y tu paz. Puedes pedir por discernimiento, claridad de tus propósitos o de tus decisiones. Repítelo tres veces. La repetición aleja las ideas invasoras y te permite concentración, en tu comunicación espiritual. Tal y como se hace al rezar con los rosarios árabes, judíos o católicos. O los mantras que liberan la mente del flujo constante de pensamientos que la confunden. **Orar** es hablarle a Dios con tus propias palabras, **rezar** es repetir una oración leída o memorizada, **meditar** es reflexionar sobre temas espirituales y **contemplar** es recordar o traer a la mente un hecho espiritual u ordinario, para observarlo como imagen mental en silencio. Experimenta con cada una de esas formas. Reflexiona, agradece, ora y reza. Entrégate. Haz tus peticiones, reflexiona, reza despacio y otra vez agradece.

3. Nuevamente has silencio, de cinco a diez minutos. Respira tranquila y profundamente. Solo escucha el silencio. Disfrútalo. Siempre llena de paz.

4. Puedes terminar con una respiración profunda y llena. Diciendo en voz interna, algo como: Que tu alegría sea mi fortaleza. Gracias por amarme y hacerme sentir tu amor y tu ternura. Acompáñame siempre. Me agrada tu presencia en cada rincón del universo. Siempre estás, siempre te encuentro.

Notarás que crecen tu paz interior, tu Fe, Esperanza y Caridad. Obviamente, el estrés, la depresión y muchas otras enfermedades mentales, podrán ir desapareciendo.

Para cerrar el tema de la Conciencia, incluimos una frase de David R. Hawkins:
“No son los eventos de la vida, sino la forma como uno reacciona ante ellos lo que determina si tales eventos tienen un efecto positivo o negativo en la vida de uno, si deben ser experimentados como una oportunidad o como estresantes.”

En el libro Poder vs. Fuerza, de Hawkins, se muestra una jerarquía de niveles de conciencia humana. De menor a mayor, los niveles de conciencia son: vergüenza, culpa, apatía, dolor, miedo, deseo, odio, orgullo, coraje, neutralidad, buena disposición, aceptación, razón, amor, alegría, paz, iluminación.

Abraham Maslow distingue seis niveles de motivación o necesidades. Las primeras dos consisten en necesidad que el ser humano requiere **recibir** para vivir. Las siguientes dos son necesidades que buscan **recibir y dar**, importantes para una vida virtualmente importante. Y las últimas dos son necesidades que buscan **solamente dar**, necesarias para una vida plena. Así, estas son: Las necesidades **Fisiológicas** (Respirar, comer, dormir, transpirar, beber) y las de **Seguridad** (salud, medicinas, casa, protección); las **Sociales** (Amar y ser amado, Afecto, Familia, Club, Equipo, sentido de pertenencia) y las de **Estima** (Reconocer y ser reconocido, Autoestima,); las de **Autorrealización** (Auto-actualización, entregar el mayor potencial, dar los talentos, Servir a los demás sin esperar nada a cambio) y las necesidades **Espirituales** (Conciencia amplia de existencia, determinar un gran propósito, encontrar una explicación cosmogónica, el Yo en el universo en entrega plena espiritual).

Si bien podemos entrar y salir de diferentes niveles en distintos momentos, usualmente hay un estado predominantemente "normal" para nosotros. Si estás leyendo este Manual de Resiliencia, lo más probable es que al menos estás en el nivel del coraje y autorrealización, porque si estuvieras en un nivel inferior, seguramente no tendrías ningún interés consciente en el crecimiento personal.

Pasemos por estos niveles y etapas en orden, concentrándonos especialmente en aquellos ubicados entre coraje y razón, dado que ese es el rango en el que es más probable que estés ubicado. Las etiquetas son de Hawkins. Las descripciones de cada nivel están basadas en las descripciones de Hawkins. Hawkins define esto como una escala logarítmica, por lo que hay muchas menos personas en los niveles más altos que en los niveles más bajos. El pasaje de un nivel a otro resultará en un enorme cambio en tu vida.

Vergüenza – Solo un paso por encima de la muerte. Es probable que en este nivel estés considerando el suicidio. Eso o eres un asesino serial. Piensa en esto como odio auto-dirigido.

Culpa – Un paso más arriba que vergüenza, pero aun así puede que tengas ideaciones suicidas. Te ves a ti mismo como un pecador, incapaz de perdonarte por transgresiones pasadas.

Apatía – El que se siente sin esperanzas o victimizado. El estado de impotencia aprendida. Muchas personas sin techo están empantanadas aquí.

Dolor – Un estado de perpetua tristeza y pérdida. Puede que caigas aquí después de perder a un ser amado. Depresión. De todas formas, más alto que apatía, dado que estás empezando a escapar del entumecimiento.

Miedo – Ver el mundo como peligroso e inseguro. Paranoia. Usualmente necesitarás ayuda para elevarte por encima de este nivel, o permanecerás atrapado por un largo tiempo, como puede suceder con una relación abusiva.

Deseo – No confundir con establecer y alcanzar objetivos, este es un nivel de adicción, ganas de cosas, y lujuria – por dinero, aprobación, poder, fama, etc. Consumismo. Materialismo. Este es el nivel del cigarrillo, la bebida y las drogas.

Odio – El nivel de la frustración, usualmente por no poder cumplir tus deseos del nivel anterior. Este nivel puede aguijonarte para tomar acción hacia niveles más altos, o puede mantenerte atrapado en el odio. En una relación abusiva, a menudo verás una persona con odio en pareja con una persona con miedo.

Orgullo – El primer nivel en el que empiezas a sentirte bien, pero es un sentimiento falso. Depende de circunstancias externas (dinero, prestigio, etc.), por lo que es vulnerable. El orgullo puede llevar al nacionalismo, al racismo, y a las guerras religiosas. Piensa en los Nazis. Un estado de denegación

irracional y una actitud general defensiva. El fundamentalismo religioso también está atrapado en este nivel. Estás tan enredado en tus creencias que ves un ataque a tus creencias como un ataque a tu persona.

Coraje – El primer nivel de verdadera fuerza. El Coraje es la Puerta de Entrada. Aquí es donde empiezas a ver la vida como desafiante y excitante en lugar de verla como agobiante. Empiezas a tener un interés inicial en el crecimiento personal, aunque en este nivel probablemente te refieras a él como construcción de habilidades, progreso profesional, en educación, etc. Empiezas a ver tu futuro como una mejora respecto a tu pasado, en lugar de una continuación del mismo.

Neutralidad – Este nivel está definido por la frase, "vive y deja vivir". Es flexible, relajado, y desprendido. Pase lo que pase, te adaptas a la situación. No tienes nada que probar. Te sientes seguro y te llevas bien con las personas. Un montón de trabajadores autónomos están en este nivel. Un lugar muy confortable. El nivel de la complacencia y la flojera. Te ocupas de tus necesidades, pero no te esfuerzas demasiado.

Buena disposición – Ahora que básicamente estás seguro y cómodo, empiezas a utilizar tu energía en forma más efectiva. El solo arreglártelas ya no resulta suficiente. Te empiezas a preocupar por hacer un buen trabajo – quizás el mejor que esté a tu alcance. Piensas en administración del tiempo, productividad y en hacerte más organizado, cosas que no te resultaban tan importantes en el nivel de la neutralidad. Piensa en este nivel como el desarrollo de la fuerza de voluntad y la auto-disciplina. Estas personas son los "soldados" de la sociedad; terminan las cosas y no se quejan mucho. Si estás en la escuela, entonces eres un muy buen estudiante; te tomas tus estudios en serio y dedicas el tiempo necesario para hacer un buen trabajo. Este es el punto en el que tu conciencia se hace más organizada y disciplinada.

Aceptación – Ahora tiene lugar un cambio poderoso, y despiertas a las posibilidades de vivir proactivamente. En el nivel de la buena disposición te has hecho competente, y ahora quieres poner tus habilidades en buen uso. Este es el nivel de establecer y alcanzar metas. Básicamente significa que empiezas a asumir responsabilidad por tu rol en el mundo. Si algo no va bien en tu vida (tu carrera, tu salud, tus relaciones), defines los resultados deseados y lo cambias. Empiezas a ver el gran cuadro de tu vida con más claridad. Este nivel lleva a muchas personas a cambiar de carrera, empezar un nuevo negocio, o cambiar sus dietas.

Razón – En este nivel trasciendes los aspectos emocionales de los niveles más bajos y empiezas a pensar claramente y en forma racional. Hawkins lo define como el nivel de la ciencia y la medicina. Cuando alcanzas este nivel, empiezas a ser capaz de usar tus habilidades de razonamiento en todas sus posibilidades. Ahora tienes la disciplina y la proactividad para explotar al máximo tus habilidades naturales. Has alcanzado el punto en el que dices, "Wow. Puedo hacer todo esto, y sé que debo poner esto en buen uso. Entonces ¿cuál es el mejor uso de mis talentos?" Le echas un vistazo al mundo y empiezas a hacer contribuciones significativas. En los niveles más

elevados, este es el nivel de Einstein.

Caridad – Es el amor incondicional, una comprensión permanente de tu conexión con todo lo que existe. Piensa en la compasión. En el nivel de la razón, vives al servicio de tu cabeza. Pero eso finalmente es un callejón sin salida cuando caes en la trampa de sobre-intelectualizar. Puedes ver que necesitas un contexto más grande que el que te da solo el pensamiento. En el nivel de la caridad, ahora ubicas tu cabeza y todos tus otros talentos y habilidades al servicio de tu corazón (no de tus emociones, pero de tu sentido superior de lo que está bien y lo que está mal — tu conciencia). Piensa en esto como el nivel del despertar a tu verdadero propósito. Tus motivos en este nivel son puros y no están corrompidos por los deseos del ego. Este es el nivel del servicio a la humanidad de por vida. Piensa en Gandhi, la Madre Teresa, el Dr. Albert Schweitzer. En este nivel también empiezas a ser guiado por una fuerza más grande que tú mismo. Es una sensación de liberar. Tu intuición se hace extremadamente fuerte.

Alegría – Un estado de alegría inquebrantable generalizado. Eckhart Tolle describe este estado en El Poder del Ahora. El nivel de los santos y los maestros espirituales avanzados. El solo estar con gente de este nivel te hace sentir increíble. En este nivel la vida está guiada totalmente por la sincronicidad y la intuición. Ya no hay más necesidad de establecer objetivos y hacer planes detallados – la expansión de tu conciencia te permite operar a un nivel mucho más elevado. Una experiencia cercana a la muerte puede empujarte temporalmente a este estado. Vives con todo y con nada. Tu desapego es total.

Paz – Trascendencia total. Hawkins asegura que este nivel solo es alcanzado por una persona en 10 millones. Ejercicios espirituales ayudan a avanzar en esta dirección.

Iluminación – El nivel de conciencia humana más elevado, en el que la humanidad se mezcla con la divinidad. Extremadamente raro. El solo pensar en personas en este nivel puede elevar tu conciencia. Puedes alcanzar varios grados primarios de iluminación y si eres resiliente hasta donde quieras.. Ver los signos de la vida y entender su flujo no es fácil. Darte cuenta cómo funciona la vida del universo no tangible requiere dedicación y atención espiritual. La meditación y la contemplación ejercitada con mayor frecuencia eleva este nivel. Tener constante contacto con Dios, con la vida cósmica te permitirá experiencias que pocas personas logran. Generalmente a los jóvenes esto les aburre pues carece de significado ante su mundo materialista y sensorial extremo. Lograr ver con esa iluminación requiere cerrar todos los sentidos para dedicarse al sentido espiritual si así se le puede llamar. En este modelo hay varias cosas para reflexionar. No solo las personas pueden ser ubicadas en este modelo, sino también los objetos, sucesos y las sociedades enteras. En realidad todo el universo.

En tu propia vida verás que algunos aspectos están en niveles diferentes que otros, pero deberías ser capaz de identificar tu nivel general actual. Puede que estés en términos generales en el nivel de neutralidad pero que aún seas adicto al cigarrillo (nivel de deseo) o de dependencia

familiar. Los niveles más bajos que encuentres en ti mismo funcionarán como una resistencia que llevará al resto de ti para atrás. Pero también hallarás niveles superiores en tu vida. Puedes estar en el nivel de la aceptación y leer un libro del nivel de la razón y sentirte realmente inspirado. Piensa en las influencias más fuertes en tu vida en este momento. ¿Cuáles elevan tu conciencia? ¿Cuáles las disminuyen?

Una de las cosas que te pueden gustar de estos niveles de conciencia es que puedes rastrear sobre tu propia vida y ver cómo te has estado moviendo a través de ellos. También es recomendable pensar en las dimensiones de Maslow. ¿Estás en la etapa primitiva de solo recibir o ya has avanzado a las etapas de autorrealización y espirituales, donde te motiva buscar el bien de los demás? Sabes fortalecer tu intelecto, emociones y cuerpo, pero ¿sabes cómo fortalecer tu espiritualidad? Es ya muy sabido que para mejorar tu vida debes dedicarle tiempo a cuidarte y ejercitarte integralmente. Esto es tu cuerpo, espíritu, mente y emociones.

- Metacogniciones – El reto de la introspección

Entendemos por Metacognición la capacidad que tenemos de autorregular el propio aprendizaje, es decir de planificar qué estrategias se han de utilizar en cada situación, aplicarlas, controlar el proceso, evaluarlo para detectar posibles fallos, y como consecuencia... transferir todo ello a una nueva actuación.

Hacia 1976, John Flavell acuña el concepto de "metacognición" para referirse al conocimiento que tenemos acerca de los procesos y productos cognitivos. En el planteo de Flavell, la metacognición implica el conocimiento de la propia actividad cognitiva y el control sobre dicha actividad. Es decir, conocer y controlar. Conocer la propia cognición quiere decir tomar conciencia del funcionamiento de nuestra manera de aprender. Por ejemplo: saber que extraer las ideas principales de un texto favorece la comprensión. Controlar las actividades cognitivas implica planificarlas, controlar el proceso intelectual y evaluarlos resultados.

Nos referimos a la metacognición como producto cuando la vinculamos con el conocimiento que tenemos sobre nuestro funcionamiento cognitivo. Éste es un conocimiento declarativo, “el saber qué”. Por ejemplo, saber que la organización de la información en un esquema facilita la comprensión. Al referirnos a la metacognición como proceso, aludimos al conocimiento de los procedimientos de supervisión y de regulación que implementamos sobre nuestra actividad cognitiva al enfrentar una tarea de aprendizaje. Éste es un conocimiento procedimental: “saber cómo”. Por ejemplo, saber seleccionar una estrategia para

la organización de la información y estar en condiciones de evaluar el resultado obtenido.

La actividad metacognitiva supone la capacidad que los sujetos tenemos de planificar qué estrategias se han de utilizar en cada situación, aplicarlas, controlar el proceso, evaluarlo para afirmarlo o bien para proceder a su modificación.

Esto implica dos dimensiones muy relacionadas:

a) El conocimiento sobre la propia cognición implica ser capaz de tomar conciencia del funcionamiento de nuestra manera de aprender y comprender los factores que explican que los resultados de una actividad, sean positivos o negativos. Por ejemplo: cuando un alumno sabe que extraer las ideas principales de un texto favorece su recuerdo o que organizar la información en un mapa conceptual favorece la recuperación de una manera significativa. De esta manera puede utilizar estas estrategias para mejorar su memoria. Pero el conocimiento del propio conocimiento no siempre implica resultados positivos en la actividad intelectual, ya que es necesario recuperarlo y aplicarlo en actividades concretas y utilizar las estrategias idóneas para cada situación de aprendizaje.

b) La regulación y control de las actividades que el alumno realiza durante su aprendizaje. Esta dimensión incluye la planificación de las actividades cognitivas, el control del proceso intelectual y la evaluación de los resultados. Aunque estos dos aspectos están muy relacionados; el primero, el conocimiento del propio conocimiento, surge más tarde en el niño que la regulación y el control, ya que este último depende más de la situación y la actividad concreta.

El rol de la metacognición se podría comprender si analizamos las estrategias y habilidades que se utilizan en un deporte de equipo: la velocidad, la coordinación y el estilo son propios de cada jugador, sin que éste necesite ser consciente en cada momento de los movimientos que hace. En cambio el entrenador hace que cada uno de los deportistas sean conscientes de sus movimientos y estrategias y de esta manera puedan llegar al autocontrol y coordinación. En nuestro caso, es el aprendiz el que ha de hacer las dos funciones de entrenador y deportista. Primero ha de desarrollar y perfeccionar los procesos básicos (capacidades cognitivas básicas) con la ayuda de las técnicas de aprendizaje. En segundo lugar, el alumno ha de tener unos conocimientos específicos del contenido a aprender.

El saber planificar, regular y evaluar... qué técnicas, cuándo y cómo, por qué y para qué, se han de aplicar a unos contenidos determinados con el objetivo de aprenderlos hace que el aprendiz se vuelva estratégico.

Actualmente la educación trata de promover el desarrollo de habilidades cognitivas hacia la construcción de competencias, ello implica que tanto el docente redefina su tarea profesional, como el discente al desarrollar los temas con base en las actividades a realizar, modifiquen y organicen su conocimiento a fin de potenciarlo significativamente y así poder responder de manera comprensiva a las necesidades del contexto sociocultural, crean una mayor conciencia. A mayor conciencia mayor sabiduría!!

Completa estas frases:

Tener **Conciencia** significa… ______________________________

Estoy teniendo **Conciencia** cuando… ______________________________

Si hago **ejercicios espirituales**… ______________________________

Si viviera con más **Conciencia** … ______________________________

Viviría con más **Conciencia** si… ______________________________

Avanzaría en mi **Conciencia** si… ______________________________

Mi trabajo mejoraría si… ______________________________

Escribe la evaluación de tu **Conciencia** ahora: ________

PREGUNTAS A CONTESTAR, para que revises qué tanto has acumulado los conocimientos sobre CONCIENCIA:

5.1 ¿Porqué es tan importante la Conciencia? : ______________________________
____

5.2 ¿Qué significa vivir de manera CONCIENTE?: ______________________________
______________________________.

5.3 Los distintos niveles de conciencia son:
   a. físico, existencial, valoral, cognitivo y universal
   b. atención, percepción, sensación, emoción, acción
   c. inconciencia, conciencia sensorial, presente y plena
   d. físico, emocional, mental, existencial y espiritual

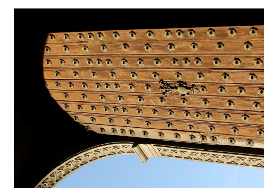
5.4 Metacognición es:
   a. tomar conciencia de nuestra manera de aprender y comprender
   b. saber como aprendemos y tener el control de ese proceso
   c. saber como la organización de la información facilita la comprensión
   d. todas las anteriores
   e. ninguna de las anteriores

5.5 Una persona es conciente cuando … ______________________________
____ .

____



6 Principio de Shakespeare



- **La función de los cinco sentidos es tener mayor conciencia.**

En 1760, el filósofo Immanuel Kant propuso que nuestro conocimiento del mundo exterior depende de nuestras formas de percepción. Y la vida, la sensación de vida y el conocimiento de nuestro mundo interior dependen de nuestras percepciones también. Tradicionalmente, percibimos estos mundos por medio de nuestros cinco sentidos humanos: vista, olfato, gusto, tacto, y audición. Cada uno de los sentidos consiste de células especializadas que tienen receptores que reaccionan a estímulos específicos. Tienen una función en conjunto y en forma individual. Estas células están conectadas por medio del sistema nervioso al cerebro. Las sensaciones se detectan en forma primitiva en las células y se integran como sensaciones en el sistema nervioso. La vista es probablemente el sentido más desarrollado de los seres humanos, seguido inmediatamente por la audición.

Los Reflejos son muy importantes ya que constituyen uno de los principales mecanismos de defensa de los seres vivos. Los reflejos no sólo se observan en los animales más simples, sino también en el hombre.

Por la acción de los reflejos, se pueden llevar a cabo una serie de actividades, que no implican un control voluntario y son vitales para el buen funcionamiento del organismo. Por ejemplo: la tos, el estornudo, los movimientos respiratorios, los movimientos del corazón, la variación del grado de abertura de la pupila, el diámetro o calibre de las arterias, el parpadeo, etc.

Muchas de las actividades más complicadas de nuestra vida cotidiana, como andar, son reguladas en gran parte por los reflejos. Los existentes al nacer, y comunes a todos los hombres se llaman reflejos heredados; otros, adquiridos posteriormente como resultado de la experiencia, se conocen como reflejos

condicionados.

La conducta de un recién nacido depende en gran parte de sus reflejos innatos, como por ejemplo, succionar la leche y afirmarse al seno de su madre.
El acto reflejo permite a nuestro cuerpo alejarse de cualquier objeto o sustancia peligrosa; al provocarse el estimulo la parte comprometida se aleja antes de sentir dolor alguno.

- **Estímulos entre las personas**

Aquí nos concentraremos en los estímulos entre las personas. Estos pueden ser condicionales e incondicionales, positivos y negativos, físicos o mentales.

Los condicionales son aquellos estímulos que se entregan bajo una condición como dar un abrazo por ser el cumpleaños del estimulado. Incondicionales son los que se dan sin alguna condición. Te doy el abrazo por que quiero.

Los positivos son aquellos estímulos cuya respuesta es considerada positiva por la persona receptora del estímulo. De igual forma los negativos.

Físicos son aquellos estímulos que entran en contacto entre dos o más personas. Los positivos pueden ser, un abrazo, una caricia, un beso, hacer el amor, una palmada. Los negativos pueden un golpe, una patada, un puñetazo, una violación o una puñalada.

Los estímulos mentales son aquellos que no requieren de un contacto físico entre las personas. Los positivos pueden ser un saludo de voz o con señas, un piropo, un reconocimiento escrito, un buen gesto, salir en la foto del grupo, aplausos, aumento de sueldo o promoción a un puesto mejor. Negativos pueden ser que no te saluden, la indiferencia, un regaño en público, un despido, abucheos, una mala cara o una mala seña.

- **La indiferencia mata**

El más destructivo de todos los estímulos para las personas es la indiferencia. La indiferencia literalmente mata.

Hay varios estudios que demuestran lo anterior. Uno por demás impactante fue el realizado en el campo de concentración Nazi, en Alemania, llamado Dahao (en Buchenwald y Dachau). El experimento llamado estímulo cero consistía en quitarle a hombres de 30 años todo estímulo, de tal manera que no podían oír a nadie ni nadie los podía oír a ellos, no podían tocar a nadie ni nadie los podía tocar y así

con los demás sentidos. El resultado fue que la persona empezó a dudar de su existencia en pocas horas, mostrando una urgencia por recibir algún estímulo que le dijera que existía. Una angustia como si el cuerpo le preguntara a cada instante a los sentidos si existía. Como un mecanismo de defensa y de supervivencia, la búsqueda fue tan fuerte como si se buscara aire para respirar cuando faltaba. Inexplicablemente las personas morían a las 29 horas aproximadamente. La indiferencia mata.

En otro estudio realizado en Los Ángeles, en 1962, a monos recién nacidos se les separaba de su madre de tal forma que podían verse, oírse, olerse pero no podían tocarse ya que se les había antepuesto un vidrio entre la madre y el hijo mono. Después de intensos gritos y forcejeos, el bebé mono se retiraba al rincón de la jaula y metiendo su cabeza entre las rodillas como en posición fetal, se moría a las 7 horas aproximadamente. La indiferencia lo mató.

Un estudiante de ginecología de la India logró el mayor descubrimiento del siglo. Cada año se presentaban más de 13 millones de nacimientos prematuros en el mundo que representan entre 3 a 4% de los nacimientos. La mortalidad de los nacidos prematuros que era en los años 60's de 25 al 30%, disminuyó gracias a este descubrimiento. La tasa de mortalidad perinatal esta experimentando un descenso. Todo surge al preguntarse ¿Por qué es más peligroso nacer prematuramente ochomesino que de siete meses? Los pediatras investigadores atribuía la mortandad a la presencia del líquido omniótico y otros factores no muy concluyentes. Había que mantener la bolsa que contiene al bebé junto con su liquido de manera integra el mayor tiempo posible. Fue este estudiante de ginecología el que estudiando la matriz descubrió que en los últimos tres meses del embarazo el bebé se desarrolla enormemente y pone en funcionamiento sus pulmones, su cerebro, su intestino y todos sus órganos moviéndose más que nunca e irritando más la matriz en su interior. Hasta los siete meses de embarazo, el bebé ha estado irritando las paredes internas de la matriz con sus bruscos movimientos y la matriz ha soportado pasivamente. Pero algo admirable sucede a partir del octavo mes. La matriz, como defensa empieza a responder a los estímulos lacerantes causados por el movimiento del bebé. Envía unas caricias o pequeñas vibraciones que sorprenden al bebé y este quita la parte de su cuerpo que está lastimando. Con ello siente un gran placer. Por primera vez siente que existe y le gusta el juego. Manda sus estímulos y la matriz siempre le responde. Se mueve más, fortaleciendo así los músculos que le ayudarán posteriormente a nacer. Cada vez que toca la matriz y le responde siente que existe y se va llenando de vida. Al nacer un bebé de siete meses se mueve en la unidad de cuidados intensivos neonatales (UCIN o incubadora,) y si nadie le responde no pasa nada, ya que no ha aprendido que tiene que pasar algo. En cambio el de ocho meses al moverse en la incubadora y nadie le responde se angustia a tal grado que ya no siente que vive y tiende a morirse. Ya no siente con placer que existe. La indiferencia lo mata literalmente.

El estudiante propuso cinco minutos de caricias cada diez minutos, sobre todo donde el bebé se mueve. Y los bebés ya no se mueren por esa razón. A partir de este suceso, en todo el mundo se indica para todos los bebé prematuros o no, el colocarlos en contacto con su madre lo más inmediatamente posible. Piel con piel y recetando caricias constantes cuando se mueven. El método canguro en los prematuros se receta hasta que cumplan los supuestos nueve meses. La no indiferencia da vida.

- **El tanque de Shakespeare**

Un hijo único al ver a su nueva hermanita recién nacida, pierde la cantidad de estímulos que recibía en exclusividad y siente desagradablemente que deja de existir. Su conducta errática busca ahora aquellos estímulos aunque le cuesten regaños y castigos que de igual forma le llenan ese vacío. Como un tanque vacío. Algunas culturas dicen que se ha vuelto "Chipe", "Chipil" y de otras formas.

El cuerpo se pregunta en cada micro segundo, si existe o no. A base de revisar constantemente el nivel de su tanque virtual de Shakespeare, toma reacciones para subsistir. Este tanque virtual se llena o vacía de estímulos que le refuerzan al cuerpo si existe o no. Escribía Shakespeare en Hamlet: ¡Ser o no ser es la pregunta! (en inglés: *To be or not to be, that is the question*). Por eso a este se le ha llamado el principio de Shakespeare y al tanque virtual el tanque de Shakespeare. Es en realidad un mecanismo para preservar la vida. Recibes información del exterior y del interior de tu cuerpo que le dice a tu mente que existes, pero además te dice a lo que te puedes acercar y de lo que te debe alejar. Por sus colores, sensaciones, olores o sabores.

Otro caso que explica el Principio de Shakespeare es el de una pareja de ancianos que al morirse uno de ellos, al poco rato el otro se muere. Y no es por que el primero jaló al segundo, como el mito indica. Es que ya no hay quien le llene su tanque de Shakespeare. La indiferencia mata. Muchos ancianos se quejan y quieren ver al médico constantemente, pues este los ausculta tocándoles el cuerpo viéndolos muy cerca, hablándoles en exclusividad y con atención. Se llenan el tanque de Shakespeare. Muchas mujeres y hombres buscan el salón de belleza para recibir atención personalizada y llenar su tanque. O van de compras donde las atienden de igual manera.

Así hay muchas explicaciones a diferentes conductas como la de la relación del sadomasoquista; algunas infidelidades a las esposas que son indiferentes con el marido; algunas madres se convierten en 100% madres y olvidan a su marido haciéndolo adicto al dominó; o la que le es infiel al marido, que se ha tornado adicto al trabajo; los adolescentes adictos a las drogas o emociones extremas cuando los padres no están; mucho del Bulling tiene esta explicación, cuando un joven provoca a algún sádico para que le pegue y maltrate, consiguiendo a sí la

atención de la maestra, la directora, la psicóloga y hasta de los padres que son llamados con urgencia. Muchas novias gustan de ser maltratadas cuando les dan un beso sus novios en forma brusca y salvaje. Llenan su tanque aunque las lastimen. Por que un tanque vacío es más doloroso, deprime y te hace sentir cerca de la muerte. Hay muchas malas formas de llenar el tanque aprendidas a temprana edad, como el uso de tatuajes, body piercing, vestidos escandalosos, darketos, escotes bajos, minifaldas, ombligos mostrados, tangas enseñadas afuera del vestido o pantalón apretado, excesivo maquillaje, peinados llamativos, colores extravagantes en el cabello, y miles de formas que ahora ya puedes identificar fácilmente. Esta lista es de las más inofensivas. Se puede hacer una lista de actividades lamentablemente mucho más dañina. Que perjudican la salud propia y la de los demás. Por eso es muy importante conocer este principio y aprender a llenar bien este tanque. Sobre todo enseñar a llenarlo bien y sabiamente. Se puede lograr una vida más satisfactoria.

El principio de Shakespeare ayuda a conocernos mejor y a conocer a los demás. A tener un mayor nivel de conciencia. A cuidarnos mejor unos a otros. Inclusive a pensar cuidadosamente en la forma en que llenamos nuestro propio tanque. Busca llenar a diario tu tanque de Shakespeare sana y congruentemente, sin dejar de corresponder a los seres queridos. Hay tiempo para todo. Tiempo para uno mismo, para tu pareja, para tus hijos, para tu trabajo, para tus familiares y amigos. Por eso somos seres sociales. Por eso es tan importante la sociabilidad como inteligencia y competencia.

- ¿Cómo se enseña y cómo se aprende a llenar un tanque de Shakespeare?

A los hijos pequeños se les debe enseñar desde temprana edad a llenar su tanque sanamente. Sobre todo con el ejemplo. Pero mas fuertemente con nuestras reacciones positivas ante sus estímulos. Se deben cuidar mucho nuestras reacciones violentas y de indiferencia., pues estaremos construyendo sádicos y masoquistas. Siendo autónomos y afrontando por ellos mismos sus adversidades podrán ir descubriendo esas magníficas formas de cargarse de existencia plena que llena de satisfacción. Piensa en todo lo que te puede decir que existes! Se creativo.

A continuación una lista de formas positivas de llenar tu tanque de Shakespeare:

1. **Haz ejercicio.** La mayoría de los ejercicios aeróbicos, te hacen sudar, aceleran el ritmo cardíaco, agitan la respiración, dejan una cantidad de ácido lácteo entre los músculos dejando una sensación posterior al ejercicio. Si caminas o corres, tocas el suelo y la tierra te toca a ti. Sientes constantemente el aire en la nariz y los pulmones. Escuchas los sonidos de tu entorno, pajaritos, personas etc. Sientes el aire en la cara y el cuerpo. Te cambia la temperatura y lo sientes. Si nadas escucha el ruido que haces al nadar. Siente el agua en todo tu cuerpo. Si juegas deportes de contacto físico, pues sentirás esos contactos o la sensación de conquistar y ganar un torneo en el que serás aplaudido y tu nombre

colocado en algún lugar.

2. **Se conciente de tu cuerpo cuando te bañes.** Siente el agua deslizarte por tu piel, conscientemente. Siente la temperatura del agua, el aroma del jabón, y escucha el sonido del agua al caer. Al final prueba terminar bañándote con agua fría. Al principio no es muy agradable, pero piensa en lo importante que resulta ser el agua fría, al terminar el baño. Mejora la suavidad de la piel y evita arrugas, sobre todo en los ojos y reduce las ojeras. Mejora la circulación y fortalece el corazón. Oxigena y humedece los pulmones suavizándolos.

3. **Recordar al final del día, las cosas buenas que te sucedieron y explícalas.** Este ejercicio lo recomienda mucho Martin Seligman para reducir la ansiedad, el insomnio, la desesperanza o pesimismo y la depresión. Propicia un gran bienestar acumulativo y sólido. Darte cuenta, conscientemente, de que te suceden cosas buenas en el día, y explicarlas diciendo ,as intenciones positivas de las personas que las causaron, te llena enormemente el tanque de Shakespeare. Estas Metacogniciones te dicen fuertemente que existes!

4. **Saluda.** Ve a los ojos, estrecha las manos y si puedes abraza cuando saludes a las personas. Casi siempre, cuando llenas el tanque de alguien, el tuyo se llena. Llena de besos a tu pareja, hijos y padres, les estás dando vida enormemente. Ponle atención a todo aquel que te saluda o habla. Lo contrario es vaciarle el tanque y matarlo lentamente. Cuida jamás ser indiferente y mucho menos castigar con el látigo del desprecio y la indiferencia, dejando de hablarle a alguien. NO LO HAGAS!!! Realmente está dañando y matando. DUELE!!

5. **Celebra con cordialidad y empatía.** Si alguien está muy contento porque es su fiesta de cumpleaños, graduación, boda, bautizo, nacimiento, y desea celebrarlo invitándote, has lo necesario para decirle que verdaderamente entiendes su estado de ánimo, y asiste. Manifiéstale que realmente sientes su felicidad, si lo sientes. Recuerda que en estas cosas ya el ser humano es muy sensible y reconoce las expresiones falsas. Está contento porque sabes que va a llenar su tanque y no puedes faltar, pues si lo haces te incluiría en la lista de los que le causan malestar. Congregarse para celebrar llena mucho el tanque pues son muchas las otras personas que te saludan, platican, bailan, además de que bebes y comes algo. Ofrecer bebidas y comidas a tus seres queridos, da mucha vida doble, mental y fisiológica.

6. **Ama y cuida a una mascota.** Sobre todo de las que te responden bien con una mirada, un silbido, al llegar a tu casa, al darles de comer. Atiende sus vacunas, baños, alimentación y fortificación. Ensénales hábitos. Esto es un reto pero muy satisfactorio. Pueden ser, perros, gatos, pericos, gansos, caballos, o similar. Ponle nombre y háblale. Entienden más de lo que uno se pueda imaginar. Sienten tus sentimientos y tienen un gran propósito. Te llenan tu tanque. Son excelentes para los niños

y ancianos o personas que viven solas. Se tiende a valorar más a la naturaleza.

7. **Visita museos y conciertos con alguien**. Aunque a veces se tiene que estar en silencio, el ver arte que llega al corazón y escuchar música que llega a la emoción, llena ampliamente el tanque. A muchos jóvenes les gusta la música a todo volumen, en un antro donde casi no se puede hablar de lo ruidoso, todos se apretujan con todos (como si fueran dentro del metro), se respira mucho humo y se siente extraño el cuerpo la temperatura con varias cervezas. Eso también llena el tanque.

8. **Cuida ser buena pareja sin dejar de ser buena madre!** Vigila tus expresiones de cariño en cantidad y calidad. Se ha demostrado que la calidad puede suplir la cantidad de expresiones de cariño entre los seres queridos. Abundan las madres y padres solteros. Ellos requieren de mucha más calidad. Esto es, si te hablan dedica el 100% de a atención con la mirada y la dirección del cuerpo. Voltea a ver y escucha de verdad. Opina siempre. No des consejos si no te los piden, pero puedes opinar admirativamente. Si otra persona delante de ti opina algo, no te puedes quedar callado. Repite el nombre o apodo cariñoso de la otra persona con la que interactúas. Tócala, mírala a los ojos, abrázala, bésala, dile que la quieres. Entrega toda tu persona con confianza. Dale pequeños gestos de cariño. Platica con tus seres querido sobre estos temas, y sepan que se están llenando el tanque!!

9. **Vuélvete un internauta.** No le tengas miedo, aversión o antipatía a la tecnología. No justifiques que jamás usarás esa tecnología inventando mil razones. Muchas veces es por que no la conoces. Intenta y arriésgate, pues también da vida cuando se usa con moderación. En realidad todo lo que no uses con moderación te puede causar daño. Hasta el aire te puede hiperventilar o sobre oxigenar. Todo aquello que acciones o le hagas clic conlleva una respuesta, te da vida y te puede llegar a gustar. Los juegos bien escogidos y dosificados en tiempo, pueden ser buena estimulación y aprendizaje excelente para los niños. Recibir mails, tweets, o notas en el Facebook da vida. Igual se siente cuando nadie te escribe o manda una foto en días. Funciona cuando eres sociable y conoces varias personas que usan las redes sociales. Por este principio de Shakespeare es que tienen tanto éxito. Es lo llamado interacción.

10. **Has cosas que te aplaudan.** Britney Spears se volvió adicta a los aplausos a muy temprana edad. Los papás la pusieron constantemente a cantar delante de sus amigos y mucho público. Hoy no puede dejar de recibir aplausos, por que su conducta puede ser inestable. Así lo reconocen sus psicólogos. Pero puedes hacer otras cosas que produzcan aplausos, como cocinar, pintar, hacer algo excepcional, ayudar a una causa social, o cualquier acción que implique autorrealización. Esto implica claramente que debes hacerlo principalmente por alcanzar tu objetivo y no los aplausos. En esto debes tener cuidado,

pues funciona mucho mejor cuando logras autorealizarte en lograr algo sin esperar nada a cambio. Si lo haces por interés la sensación de existencia no perdura mucho y volverás a buscarlo al corto plazo. Por eso es muy claro que La búsqueda de placer no da satisfacción de vida; la búsqueda de significado y propósito sí!

11. **Ten un gran propósito en la vida.** Una persona sin propósito perece. Y es real. O se suicida. La vida no sabe a nada y no estimula cuando no se tiene un buen propósito a perseguir. Alcanzar las pequeñas metas propuesta para ir avanzando hacia el gran propósito da enorme satisfacción y realización. Esa es la felicidad más duradera. La resiliencia nómica por eso da vida. La anomia asiliente encamina a la sensación de insatisfacción, depresión y hasta la muerte.

12. **Satisface integral y armónicamente tus necesidades.** Maslow sabía que más sensación de vida, bienestar y felicidad se lograba, mientras más escalabas su pirámide de motivaciones, hasta llegar a la necesidad teológica. Pues hay necesidades fisiológicas, intelectuales, psicológicas y espirituales. Una profunda fe y espiritualidad, pueden permitir que Dios te llene tu tanque con gran profundidad y gran calidad, al sentirse muy amado. Administra un equilibrado balance en el llenado de tu tanque de Shakespeare y mantendrás una felicidad sostenida integral.

13. **Ama y se amado**. Esta es una de las mejores formas de llenar plena y duraderamente tu tanque. Puede llamarse realmente el tanque del amor. Ama sin esperar nada a cambio, ama a todos sin distinción. Ama con ese amor, no de enamoramiento, que es solidario, incondicional, empático, dispuesto a todo, hasta a dar la vida por el otro. Aunque no lo conozcas. Es este amor, el que se está ignorando y está siendo opacado por el crecimiento del individualismo y el egoísmo. Es la falta de este amor lo que está ocasionando tanta corrupción, crimen organizado, maltrato hacia los niños y niñas, pérdida total del respeto a los derechos humanos fundamentales, etnocidios, guerras, desunión familiar, poca duración de las parejas, abandono de los ancianos y maltrato a la mujer. La falta de amor, es una indiferencia total, incrementa la muerte real y virtual. Vacía los tanques, estresa y deprime a una gran mayoría en el mundo actual.

Aquí sólo se mencionan trece, pero seguro hay muchos más. Si piensas puedes encontrar otras formas creativas a tu gusto, para llenar tu tanque.

Metacogniciones y reflexiones.

La mejor administración de tu tiempo te dará la mejor calidad de vida y una mejor conciencia. Pero administra diariamente tu tanque. Organízalo, Planifica, Ejecuta y controla lo planificado. Upss. Se requiere de autodisciplina. Fortalécela.

Sigue esta receta pequeña, del punto tres, por tres meses y revisa cuanto has crecido en bienestar!! :

a. Escoge un cuaderno pequeño. Dedícalo para este ejercicio. Antes de acostarte escribe los sucesos que salieron bien en tu vida. Estímulos que produjeron sensaciones positivas. Como si tu pareja te llevó al medio día un helado del que sabe te gusta mucho; como cuando te felicitó tu jefe por el logro del día anterior; o cuando salió corriendo tu perro para recibirte; el mail que recibiste y te alegró el mensaje; Pueden ser eventos sencillos hasta eventos sumamente satisfactorios. Debes escribir diariamente un mínimo de tres y sólo eventos positivos.
b. Luego a cada evento escríbele una explicación, del por qué sucedió ese evento, según tu opinión. Por ejemplo, recibí el helado porque mi pareja encontró finalmente trabajo y quería compartir su alegría conmigo a quien quiere. Mi jefe me felicitó, porque terminé tres semanas de esfuerzo y reconoció mis logros. Porque mi perro me quiere mucho y creo que es porque yo también lo quiero. Aunque a veces no se sepa con claridad la causa del evento, hay que imaginarse una explicación, la más posible. Debes ser lo más objetivo y real en las explicaciones.
c. Al final de la semana relee lo escrito y acepta conscientemente, sentirte bien de tantas cosas buenas que te pasan. Además se conciente de que te llenaron el tanque de Shakespeare de buena forma.

Este ejercicio lo descubrió el equipo de Martin Seligman en la Universidad de Pensilvania. Es muy fuerte y efectivo. Ha funcionado en más de un millón de personas en el mundo por su página web. ¡Funciona! Mantiene tu bienestar y satisfacción diaria y sostenidamente.

Completa estas frases:

Tener **Control** de tu **Tanque de Shakespeare** significa… ______________________________

Estoy teniendo **Control** de mi **Tanque de Shakespeare** cuando… ______________________________

Si viviera con **mi Tanque** lleno … ______________________________

Mi **tanque de Shakespeare** se llena mejor … ______________________________

Viviría con más **Conciencia** de mi **Tanque** si… ______________________________

Avanzaría en la **Conciencia** de mi **Tanque** si… ______________________________

Mi trabajo mejoraría si… ______________________________

¿Cuál es el nivel de tu **Tanque de Shakespeare** ahora?:

______________ %

PREGUNTAS A CONTESTAR, para que revises qué tanto has acumulado los conocimientos sobre TANQUE DE SHAKESPEARE:

6.1 ¿Porqué es tan importante el Principio de Shakespeare?:

6.2 ¿Cuál es la función de los cinco sentidos?: ______________________________
____.

6.3 Los distintos niveles de conciencia son:
a. físico, existencial, valoral, cognitivo y universal
b. atención, percepción, sensación, emoción, acción
c. inconciencia, conciencia sensorial, presente y plena
d. físico, emocional, mental, existencial y espiritual

6.4 ¿Cuál es el más destructivo de los estímulos?:
a. Un golpe en la cara
b. La indiferencia
c. La tortura física
d. Un regaño en público

6.5 Conociendo el nivel del Tanque de Shakespeare de los demás puedo:
a. Comprender su conducta
b. Ponerles mejor atención para no vaciarlo o llenarlo
c. Lograr una mejor relación con ellos
d. Contribuir a dar un mejor bienestar
e. Todas las anteriores

____

Módulo IV





7 Valor de la Responsabilidad

Como ya vimos, asumir la responsabilidad de mis actos y del logro de mis objetivos implica que me sienta competente para vivir y alcanzar la felicidad. Debo sentirme digno de ser feliz, por lo que necesito experimentar constantemente una sensación de control sobre mi vida. Para sentirme competente para vivir y digno de la felicidad, necesito experimentar una sensación de control sobre mi vida. Esto exige estar dispuesto a asumir la responsabilidad de mis actos y del logro de mis metas. Lo cual significa que asumo la responsabilidad de mi vida y bienestar. Poder decir con sinceridad: **¡Yo construyo mi futuro!** Reconocer que de mi depende dirigir mi vida hacia un bienestar.

Yo soy responsable de mis acciones y decisiones. De mis creencias y criterios.

Ser responsable significa aquí que de mi depende ser el principal agente causal de mi vida y conducta. La responsabilidad de uno mismo es esencial para la resiliencia nómica, y es también un reflejo o manifestación de la autoestima. Y directamente de mi integridad. Yo soy responsable de la consecución de mis deseos. Nadie me debe el cumplimiento de mis deseos. Si tengo deseos, soy yo quien tiene que descubrir cómo satisfacerlos. Tengo que asumir la responsabilidad del desarrollo y aplicación de un plan de acción.

El asumir la responsabilidad de mi felicidad me vigoriza. Me devuelve la vida a mi mismo. No apoyo la idea grandilocuente de que «Yo soy responsable de todos los aspectos de mi vida y de todo lo que me sucede». Sobre algunas cosas tenemos control; sobre otras no lo tenemos. Si me considero responsable de los asuntos que escapan a mi control, pongo en peligro mi autoestima, pues inevitablemente mis expectativas están condenadas al fracaso. Si niego la responsabilidad en asuntos que están bajo mi control, de nuevo pongo en peligro mi autoestima. Tengo que conocer la diferencia entre lo que esta bajo mi potestad y lo que no lo esta. La única conciencia sobre la que tengo control voluntario es la mía propia.

En las situaciones de trabajo resulta bastante fácil observar la diferencia entre quienes practican la responsabilidad de si mismos y quienes no. La responsabilidad de si mismos se muestra como una orientación *activa* al trabajo (y a la vida) en vez de *pasiva*.

Si surge un problema, los hombres y mujeres responsables de si mismos se preguntan: «¿Qué puedo hacer al respecto? ¿*Qué* vías de acción me están abiertas?» Si algo va mal, se preguntan: «¿Qué he pasado por alto? ¿Dónde he calculado mal? ¿Cómo puedo corregir la situación?» Lo que no hacen es protestar así: «¡Pero nadie me dijo que tenia que hacer!» o: «¡No es asunto mío!» No incurren en coartadas ni en autoinculpaciones. Se trata de personas característicamente *orientadas a buscar soluciones.*

En todos lados encontramos personas de ambos tipos: quienes esperan que alguien les ofrezca una solución y quienes asumen la responsabilidad de encontrarla. Las escuelas pueden funcionar de manera eficaz en virtud de personas de este segundo tipo. En la medida que evito mi responsabilidad causo heridas a mi autoestima. Al aceptar la responsabilidad construyo mi autoestima.

No puede decirse que uno vive de manera responsable de si mismo, si no tiene propósitos productivos. Mediante el trabajo nos ganamos la vida. Mediante el ejercicio de nuestra inteligencia hacia fines útiles nos volvemos más humanos. Sin metas productivas y esfuerzo productivo, permanecemos niños para siempre.

Sin duda estamos limitados por las oportunidades que se nos presentan en un determinado momento y lugar. Pero en cualquier contexto lo característico de la independencia y de la responsabilidad de uno mismo es la orientación que pregunta lo siguiente: «¿Qué acciones me son posibles?» «¿Qué hay que hacer?» «¿Cómo puedo mejorar mi situación?» «¿Cómo puedo superar este *impasse?*»

«¿Cuál es el mejor uso de mis energías en esta situación?»

La responsabilidad de uno mismo se expresa mediante una orientación *activa* hacia la vida. Se expresa mediante la comprensión de que no hay nadie en la tierra que nos evite la necesidad de ser independientes y mediante la comprensión de que sin trabajo no es posible la independencia. A menudo lo que la gente llama «pensar» no consiste más que en reciclar las opiniones de los demás.

Desde un punto de vista moral no tenemos ningún derecho a tratar a los demás seres humanos como un medio para nuestros fines, igual que nosotros no somos un medio para los suyos. Como he sugerido antes, la aplicación congruente del principio de la responsabilidad personal implica la siguiente regla en las relaciones humanas: *Nunca pida a una persona que actúe contra su interés personal tal y como lo comprende*. Si deseamos que una persona emprenda alguna acción o proporcione algún valor, estamos obligados a ofrecer razones que sean significativas y convincentes en términos de sus intereses y metas. Este criterio es el fundamento moral del respeto mutuo, de la buena voluntad y de la benevolencia entre los seres humanos.

- Salud (Física, Mental y Espiritual)

En general, todos alcanzamos pronto desde nuestro nacimiento, una muy aceptable salud física, mental y espiritual. ¿De quién depende que siga así? No siempre se tiene la ventura de tener padres que hayan aprendido algún buen camino y estén preparados para que sus hijos sigan tan bien como nacieron en esos tres aspectos.

Si algún padre logra alcanzar esa sabiduría ¿logra también pasarla a su siguiente generación? ¿Y la siguiente logra pasarla? ¿Por cuántas generaciones se acostumbra a pasar alguna sabiduría aprendida a veces con golpes de la vida? ¿Por qué no pasarla para siempre si es una buena sabiduría? ¿De quién es la responsabilidad de que cuando algo bueno ha aprendido buena parte de la humanidad, esto se siga reproduciendo estructuralmente, como lo diría Pierre Bourdieu?

Ya se han aprendido demasiadas cosas y demasiadas han sido las que se han olvidado. Por ejemplo, una gran cantidad de familias de Europa, Estados Unidos, Canadá y Japón había avanzado al haber aprendido la formación resiliente de los hijos después de la experiencia traumática y adversa de la segunda guerra mundial. ¿Quién fue el responsable de que este avance no se olvidara en 40 años? ¿Qué hizo que se olvidara en las siguientes generaciones que están formando adolescentes extendidos con gran anomia asiliente?

Un aspecto negativo que se reproduce constantemente de generación en generación en varios continentes, es el de la anomia asiliente. El haber aprendido un aspecto negativo de la educación de los hijos, como esta incompetencia aprendida, es un hecho de inconciencia

colectiva que se detendrá sólo hasta que se tenga conciencia colectiva de ello y no se quede este hecho en el olvido. ¿Quién es el responsable de concientizar a la conciencia colectiva?

Completa estas frases:

Tener **Responsabilidad** significa... ________________________________

Estoy teniendo **Responsabilidad** cuando... ___________________________

Si viviera con más **Responsabilidad** ... _____________________________

Viviría con más **Responsabilidad** si... ______________________________

Avanzaría en mi **Responsabilidad** si... ______________________________

Mi trabajo mejoraría si... ____

Escribe la evaluación de tu **Responsabilidad** ahora: ________

PREGUNTAS A CONTESTAR, para que revises qué tanto has acumulado los conocimientos sobre RESPONSABILIDAD:

7.1 ¿De quién dependen las acciones y decisiones, cuando soy responsable?:
____

7.2 ¿Asumir el logro de mis objetivos o propósitos implica?: _______________
____.

7.3 Asumir la responsabilidad de mi felicidad me:
- a. vigoriza
- b. devuelve la vida a mi mismo
- c. hace más productivo
- d. hace más feliz
- e. permite tener una felicidad de forma sostenida
- f. todas las anteriores

7.4 Soy responsable de:
- a. mi salud física, mental y espiritual
- b. la economía del país
- c. la felicidad de los demás
- d. la pobreza de los demás

e. mi resiliencia
f. mi bienestar

7.5 ¿De quién depende que me vuelva más resiliente?:
a. de mis papás
b. de mi pareja
c. de mis hermanos
d. de mi mismo
e. del gobierno





8 Formación de la Esperanza

La esperanza es el estado del ánimo en el cual se nos presenta como posible lo que deseamos (RAE, 2001). Es un sentimiento, deseo, expectativa o promesa. Es creer en una posibilidad. Querer lo posible, desearlo o confiar que es posible. Creer que el mañana será mejor que hoy. Confiar en un mañana con paz y prosperidad, en un bienestar.

Es muy difícil lograr una meta sin esperanza. La falta de esperanza se acompaña generalmente de irresponsabilidad y falta de afrontamiento. De anomia asiliente. Las personas sin esperanzas no planifican, no ejercitan la toma de decisiones, se tornan inseguras, con baja autoestima, sin identidad clara. Pueden volverse críticos destructivos. Se burlan de los que tienen esperanza. Se ven incapaces debido a la condición de pobreza, a la marginación o a la etnia indígena, infiriendo una falta de esperanza que provoca un círculo vicioso hacia la pobreza. Aprenden y reproducen la incompetencia. Sería como una desesperanza aprendida.

Afirma Benedicto XVI (2007) que gracias a la esperanza podemos afrontar nuestro presente. El presente, aunque sea un presente fatigoso, se puede vivir y aceptar si lleva hacia una meta desafiante y si esa meta es tan grande que justifique el esfuerzo que se deba hacer. Agrega, quien tiene esperanza vive de otra manera; se le ha dado una vida nueva. Ha encontrado el sentido de la vida.

Ernst Bloch (1959) afirma que la esperanza es un deseo que en principio es todavía indistinto y conforme se desarrolla se hace maravilloso. Es así como lo más lejano se acerca, en la consideración sobre que el deseo de esperanza no puede quedar atado a ningún lugar, porque en su fundamento la esperanza siempre será un deseo.

La esperanza es uno de los principales deseos que nos hacen vivir. "El impulso se manifiesta, en primer término, como aspiración, como apetencia en algún sentido. Si la aspiración es sentida se hace anhelo.

Este deseo-impulso trata de dirigirse hacia algo, es decir su

impulso busca el sentido, ya que en un momento primero es una carencia y anhelo por la falta de algo. Desear siempre tiende hacia algo que se va modificando conforme tenemos en nuestra subjetividad-conciencia la representación de lo deseado.

La esperanza es la creencia en un resultado positivo en relación con los acontecimientos y las circunstancias de la vida. Se trata de la sensación de que lo que se quiere se puede tener o que los eventos se convertirán en lo mejor o el acto de mirar esperando con deseo y una confianza razonable, o sentir que algo deseado puede suceder.

La esperanza entra en juego cuando las circunstancias son graves, cuando las cosas no van bien, o por lo menos hay una considerable incertidumbre acerca de cómo saldrán las cosas. La esperanza literalmente nos abre el camino y elimina miedos, desesperación y nos permite ver el panorama general, ser creativos y tener fe en un futuro mejor.

El psicólogo, C.R. Snyder y sus colegas dicen que la esperanza es cultivada cuando tenemos un objetivo en mente, la determinación de que un objetivo puede ser alcanzado con unas estrategias establecidas y con las tácticas confiables. Son las personas que expresan esperanza como pequeño motor que expresa capacidad, al ir diciéndose a sí mismo "Creo que puedo, creo que puedo". "Creo en esos planes, sé que se van a alcanzar".

La esperanza es distinta del pensamiento positivo, lo que se refiere a un proceso terapéutico o sistemático utilizado en psicología para revertir el pesimismo. El término "falsas esperanzas" se refiere a una esperanza basada por completo en torno a una fantasía o un resultado poco probable. Tener esperanza es poder decir: ¡¡¡Yo Construyo Mi Futuro!!! La pregunta importante sería ¿Cómo puedo construir esperanza en algo?

Creencias y mi conducta

Solo una pequeña reflexión indispensable para ir completando las ideas que conforman tu crecimiento en la resiliencia nómica: *Your beliefs are your drives!!!* Definitivamente tus creencias hacen la diferencia. Tus creencias hacen que te conduzcas de una u otra manera. Administra tu fe. Organízate, piensa, analiza y concluye en que vas a creer y creé firmemente. Si tienes conciencia alta te darás cuenta de las cosas en las que puedes creer. Si afrontas adversidades y las conviertes en retos lo hace con fe en que las resolverás. Si eres autónomo es por que te crees capaz de resolver por ti mismo y con tus creencias en la forma en que lo divino está estructurado en el universo para ti. Si tienes una sólida autoestima es por que crees en ti y tus capacidades para sentirte bien, para hacerlo bien y sentirte bien. Si eres responsable y dices que de ti depende el resolver tu vida es por que crees en eso. Si toleras tus frustraciones es por que crees que no pasa nada si lo haces y puede pasar que resuelves mejor todo en la vida. Y finalmente si tienes esperanza tienes fe y

optimismo en tu resiliencia. Eso quiere decir que debes cuidar con gran celo todas tus creencias.

Las creencias están directamente relacionadas con los propósitos. Sin embargo en las regiones menos desarrolladas, las personas pueden elegir equivocadamente propósitos oníricos. Los propósitos como los objetivos deberían ser concretos, medibles, alcanzables, deseables. Hay que saber reconocer los fantasiosos y los reales. Soñar no es malo. Pero, por ejemplo, soñar con ser el director del Museo de Antropología sin tener las capacidades y sin buscar tenerlas, es un sueño imposible. Para que un propósito sea alcanzable, conviene que se desee con todas las fuerzas y se vayan aclarando cuáles son las capacidades o recursos que se requieren para alcanzarlo. Para luego esforzarse en alcanzar esas capacidades. Conviene preguntarse ¿poseo esas capacidades y recursos para alcanzarlo? Y muy importante ¿Quiero alcanzarlo? En general, se puede decir que todo es posible de lograrse. Más temprano o más tarde, según tenga o no las capacidades y recursos para lograrlo. La efectividad aumentará si los tengo y si lo deseo fuertemente. Si no tengo las capacidades para establecer un negocio propio, puedo estudiar una buena maestría en administración de empresas. Si no conozco la tecnología de cómo se hacen los productos o servicios que deseo mercadear, pues investigo y estudio. Pero si no me gusta el negocio que podría hacer, el lograr ese propósito va a ser muy tortuoso y probablemente se hará de forma ineficiente y mediocre. Es muy común la siguiente situación: tengo el deseo, las capacidades y los recursos, pero no lo intento, pues no CREO que se pueda lograr alcanzar lo propuesto. ¡No es suficiente enseñar a pescar para comer toda la vida! En Ecuador se enseñó profesionalmente, a varios campesinos pobres de la costa, la técnica para cultivar camarones y volverse muy exitosos económicamente, sin embargo fue un gran fracaso el programa, dado que los campesinos no creían que podrían ser tan exitosos. La mayoría ni lo intentó y los que lo hicieron fueron tan pesimistas que fracasaron al poco tiempo, demostrando que todo era una farsa política, cuando no era así. Al final, extranjeros tomaron sus lugares y convirtieron por muchos años a Ecuador, en el país mayor productor de camarón del mundo. Y volviéndose extremadamente ricos. Esos campesinos siguen extremadamente pobres.

Optimismo aprendido

Según Martin Seligman (2007), el optimismo es aprendido, pero también lo es el pesimismo. Todos los conceptos anteriores vistos en los diferentes módulos, son fundamentales para el fortalecimiento de la resiliencia. Este, lo es también. El optimismo es una forma de pensar, un hábito mental que nos explica las causas del éxito o fracaso en el alcance de nuestras metas, objetivos o propósitos.

En los últimos veinte años el pesimismo ha inundado a la humanidad en todo el globo terráqueo. Se ha esparcido como una epidemia con desastrosas consecuencias. Una de ellas es la depresión generalizada entre muchas personas. Sobre todo entre jóvenes adultos y adolescentes. ¿Hay una relación directamente proporcional entre la anomia asiliente, el pesimismo, el egoísmo, los miedos y la depresión? Si **alguien** no se cree capaz, ni cree que haya alguien capaz en su entorno, ni cree que las instituciones y gobiernos no son

capaces, pareciera ser que se siente a merced de lo que suceda. A merced del crimen organizado, de las personas vivas que les gusta aprovecharse de los bobos, de lo que cualquier persona pueda hacer a su alrededor. ¿Sería más seguro pensar en lo poco que se cree en si mismo y ser reactivo conforme suceda su vida? Daría mucho miedo vivir sin ningún control y estar sujeto a que suceda lo que el destino disponga. Habría un mar de pesimismos en esta persona, ante todo lo que se le ocurra o lo empujen a emprender. Definitivamente hay mucha incompetencia aprendida, mucha anomia asiliente aprendida, muchos miedos aprendidos y muchos pesimismos aprendidos.

Hay en Europa y los Estados unidos historias de importantes programas de inmunización psicológica contra el pesimismo en los niños de primaria y secundaria. Enseñan a padres, psicólogos escolares y docentes a como imbuir a los niños con un sentido de optimismo de dominio personal. Estos están basados en treinta años de investigación realizados por Martin Seligman (2007) y su equipo. Programas que se han incluido en los sistemas educativos de la mayoría de los Estados de Norte América.

Su programa se basa en entender como las personas se explican a sí mismos los éxitos y fracasos sucedidos, y por lo tanto aquellos por venir. En otras palabras, se basa en la forma en que se piensa de las causas de los malos o buenos sucesos.

Hay cuatro lugares donde se genera el Optimismo o el Pesimismo en los niños:

Por la Genética
Por los papás Optimistas o Pesimistas
Por la crítica Optimista o Pesimista de los padres, maestros o tutores
Por las experiencias de éxito o fracaso en la niñez

Hay cuatro lugares donde se genera el Optimismo o el Pesimismo en los adultos:

Por la Genética
En la niñez
Por las amistades que son consideradas por uno como líderes de opinión
Por la crítica Optimista o Pesimista de las amistades importantes, jefes, u otra autoridad religiosa o del gobierno.
Por las experiencias de éxito o fracaso logradas

Las preguntas más importantes serían ahora:

¿Cómo puedo intervenir en mis creencias para cambiar, de ser pesimista a ser optimista?
¿Cómo puedo fortalecer y mantener mi optimismo?
¿De qué manera puedo colaborar a que mis alumnos sean altamente optimistas?
¿Cómo puedo evitar construir pesimismo en ellos?

No puedes hacer nada con los genes, pero a pesar de ellos, puedes experimentar y poner atención a tus éxitos y fracasos dándote una

explicación de ellos más adecuada. Debes darte cuenta con mucha claridad cómo es tu forma de pensar y creer. Lo mismo harías con tus alumnos.

En este programa para docentes, psicólogos y administrativos, es fundamental que aprendan a ser más optimistas para que puedan enseñar optimismo a sus propios alumnos. ¿Cómo? Enseñando a los alumnos a que vean la relación entre sus pensamientos y creencias con sus reacciones emocionales. Logrando que noten sus pensamientos pesimistas. Las habilidades cognitivas del optimismo deben incorporarse en tu propia forma de pensar.

Para tener **alta conciencia** de esas relaciones analiza las siguientes dimensiones:

Hay **tres dimensiones** cruciales que toda persona siempre usa para explicar por qué un evento en particular, bueno o malo, le sucede:

Permanencia, Presencia y Locus de Culpa.

La **Permanencia** se refiere a la explicación que se da, si lo que le sucede a una persona es **siempre** o **a veces**. Si lo que le sucede es **negativo** y la persona dice que a ella **siempre le sucede,** entonces es una persona **pesimista** (Nunca quieren ser mis amigos). En cambio si la persona dice que eso **negativo** le sucede **a veces** esa es una persona **optimista** (Juan no quiere ser mi amigo). Así también, si lo que le sucede a una persona es **positivo** y la persona dice que a ella **siempre le sucede** entonces es una persona **optimista** (siempre saco buenas notas porque estudio) En cambio si la persona dice que eso **positivo** le sucede **a veces** esa es una persona **pesimista** (por suerte hoy saqué buena nota).

La Presencia se refiere a si el evento malo o bueno sucede en forma específica o global. Si lo que le sucede es **negativo** y la persona dice que **en TODOS esos casos sucede,** entonces es una persona **pesimista** (Todos los maestros son injustos). En cambio si la persona dice que eso **negativo** sucede **solo en ese caso en específico** esa es una persona **optimista** (La maestra Pérez es injusta). Así también, si lo que le sucede a una persona es **positivo** y la persona dice que **en todos esos casos sucede** entonces es una persona **optimista** (a mi siempre me invitan a jugar tenis). En cambio si la persona dice que eso **positivo** le sucede **solo en ese caso en específico** esa es una persona **pesimista** (esta será la única vez que gane en el tenis. Fue casualidad).

El Locus de Culpa se refiere a quién o qué tuvo la culpa de un suceso bueno o malo. Puedes ser la culpa INTERNA O EXTERNA. Interna si se piensa en mi culpa y extrna si se dice es la culpa de los demás. Si lo que le sucede es **negativo** y la persona habitualmente dice que ella **generalmente es la culpable** entonces es una persona **pesimista conductual interno** ( ). En cambio si la persona dice que eso **negativo** le sucede **por culpa de los demás** esa es una persona **pesimista general externo** (saqué mala nota porque así son los maestros de esta escuela). Así también, si lo que le sucede a una persona es **positivo** y la

persona dice que ella **es la culpable** entonces es una persona **optimista** conductual (). En cambio si la persona dice que eso **positivo** le sucede **por culpa de los demás** esa es una persona **pesimista general**.

Explicación de las causas:

Permanencia	**Siempre**	**A Veces**
+ Éxito +	+ Opt.	- Pes.
- Fracaso -	- Pes.	+ Opt.
Presencia	**Global**	**Particular**
+ Éxito +	+ Opt.	- Pes.
- Fracaso -	- Pes.	+ Opt.
Locus de Culpa	**Interno**	**Externo**
	Mía	De los demás
+ Éxito +	+ Opt.	- Pes.
- Fracaso -	- Pes.	+ Opt.

Además de tener clara las tres dimensiones para mejorar tu optimismo, conviene realizar varios ejemplos del Modelo ABC. El punto clave de este modelo es que logres entender, que el cómo te sientes no depende de las cosas que te pasen o de los resultados que obtengas. Tus sentimientos optimistas o pesimistas, dependen de lo que te dices a ti mismo sobre los resultados que obtuviste. De tus creencias que explican por qué te pasó ese resultado. Es lo que te dices a ti mismo cuando los problemas aparecen, lo que te hace sentir de la forma que te sientes. Si de repente te sientes enojado, triste, o con miedo es por que hubo un pensamiento o creencia que disparó ese sentimiento. Y una vez que puedes descubrir y ver bien ese pensamiento o creencia, puedes lograr cambiar la forma en que te sientes.

ABC significa en inglés Adversity, Belief y Consequences. Adversidad, creencias y consecuencias. En este libro vas a ejercitar el modelo ABC, identificando el enlace entre las creencias y las consecuencias. Vas a divertirte!

En la tabla siguiente, los primeros signos de +_ se refieren a eventos o sucesos positivos o negativos que tienes que afrontar y la explicación de las causas indicará si eres optimista (+) o pesimista (-), que son los signos que aparecen en la segunda y tercera columna. Las letras significan Adversidad, Creencias y Consecuencias en inglés:

A= Adversity
B = Beliefs
C= Consequences

Por ejemplo: Si sucede un evento positivo y la explicación es de que sucede A VECES, esa podría ser la creencia de una persona pesimista (-) y si la explicación de la causa de ese suceso, es que siempre sucede eso positivo, entonces esa persona puede ser un optimista (+). Esas fueron explicaciones de PERMANENCIA.

En el segundo caso si ante un suceso positivo la explicación de alguien es que sucede sólo en ese caso específico. Eso es Pesimista. Si dice que eso sucede en todos los casos generalmente, es un optimista. Esto es enfocarse en la PRESENCIA de las causas.

En el tercer caso, ante un suceso positivo si la explicación es que eso es debido a los demás, **cuando le realidad es que fue por algo personal**, entonces es pesimista. Y viceversa. En este último caso puede haber ambivalencia como viste en la tabla anterior.

PERMANENCIA		A Veces	Siempre
	+	-	+
	-	+	-
PRESENCIA		Específico	Global
	+	-	+
	-	+	-
LOCUS DE		Mía	De los demás
LA CULPA	+	-	+
	-	+	-

El primer paso para entender el OPTIMISMO es el entender el enlace ABC entre lo que piensas de la adversidad y lo que sientes. Todas las adversidades las puedes explicar a partir de tus creencias y estas creencias forman una opinión de las adversidades que producen emociones en consecuencia.

Practica el Modelo ABC con los siguientes seis escenarios de adversidades (A), explicando lo que piensas o crees de la adversidad (B) y las consecuencias escritas, que sería la emoción que te produciría (C).

Completa con tu propia explicación sobre cada adversidad. No hay una simple respuesta correcta. Pero, puedes preguntarte si estás totalmente de acuerdo con tu respuesta, sintiendo y actuando de la forma que aquí se indica.

1.

(A). Este fin de semana tienes organizado una paseo sorpresa para festejar el cumpleaños de tu pareja. Cuando llegas a su oficina el viernes por la tarde para llevártelo con todo listo, se molesta y te dice que no es posible ir.
(B). De inmediato tu piensas ____
(C). Te sientes con gran vergüenza, haciendo lo posible para evitarlo.

2.
(A). Este fin de semana tienes organizado una paseo sorpresa para festejar el cumpleaños de tu pareja. Cuando llegas a su oficina el viernes por la tarde para llevártelo con todo listo, se molesta y te dice que no es posible ir.
(B). De inmediato tu piensas ____
(C). Te sientes con gran decepción, pero decides ir a cenar sin compañía a un restaurante lujoso para luego irte al cine.

3.
(A). Tu pareja a estado últimamente distante y con muchas distracciones.
(B). De inmediato tu piensas ____
(C). Empiezas a ponerte cada vez más irritable con tu pareja y te das cuenta que hasta estás buscando pelearte.

4.
(A). Tu pareja a estado últimamente distante y con muchas distracciones.
(B). De inmediato tu piensas ____
(C). Te pones triste y retraída(o).

5.
(A). Al llegar al Centro Comercial encuentras a tu hijo adolescente con sus amigos y al ir a saludarlo notaste que él hace como si no te hubiera visto.
(B). De inmediato tu piensas ____
(C). Te ríes contigo mismo(a) y planeas bromear con él al respecto más tarde.

6.
(A). Al llegar al Centro Comercial encuentras a tu hijo adolescente con sus amigos y al ir a saludarlo notaste que él hace como si no te hubiera visto.
(B). De inmediato tu piensas ____
(C). Te pones furiosa(o) y explosiva(o) dirigiéndote hacia él y sus amigos, demandando no ser ignorada(o).

Ahora trata de darte cuenta, qué **tipo de creencias** llevan a esas consecuencias. **Identifícalas!!** Estas pueden ser:

Permanente	=	la causa es algo que persistirá siempre
Temporal	=	la causa es cambiante y transitoria
Omnipresente	=	la causa afectará a muchas situaciones
Específica	=	la causa afectará solamente a pocas situaciones
Personal	=	la causa soy yo
Impersonal	=	la causa es alguien más, algo o alguna circunstancia

Para afinar más la puntería en la identificación de los tipos de creencias, lee los siguientes tres eventos, las explicaciones y responde, para cada uno, las preguntas.

Evento 1.
Con mi pareja acordamos que él(ella) recogería a mi madre en el aeropuerto, ya que yo trabajaría hasta tarde esa noche y él(ella) saldría temprano. Pero, unas pocas horas antes de que llegará el avión, me llama mi pareja para decirme que no puede salir de su trabajo temprano y que yo tengo que ir en su lugar.
Explicación: Siempre me hace lo mismo. Ya no puedo confiar en él(ella) para nada.

Evento 2.
La psicóloga de la escuela me acaba de informar que mi hijo ha estado tomando drogas, en los últimos seis meses.
Explicación: He estado tan ocupada(o) en mi trabajo últimamente, que no he podido dedicarle nada tiempo a mi hijo. Seguramente ha estado haciendo esto porque últimamente he estado muy negligente.

Evento 3.
Me llamó mi novia anoche para decirme que quiere más espacio y tiempo para ella.
Explicación: Otra vez vuelve con su misma idea. Ella está en uno de esos estados de ánimo. Se le pasará en una semana. Las mujeres siempre son así.

Preguntas:
¿Es esta explicación más *permanente* o más *temporal*?
¿Es esta explicación más *omnipresente* o más *específica*?

¿Es esta explicación más *personal* o más *impersonal*?

Ahora trabaja el Modelo ABC con dos ejemplos de tu vida y etiqueta tus creencias, de acuerdo con los diferentes tipos aquí estudiados:

Ejemplo 1. Adversidad de tu vida:

Explicación:
Permanente ------------------------------- Temporal
Onmipresente ----------------------------- Específico
Personal ------------------------------------- Impersonal

Ejemplo 2. Adversidad de tu vida:

____

Explicación:
Permanente ------------------------------ Temporal
Onmipresente ---------------------------- Específico
Personal ------------------------------------ Impersonal

Acostúmbrate a llevar un diario de tus ABCs. Podría ser algo así:

Mi Diario ABC

Adversidades Qué, quién, cuándo, dónde, cómo	Creencias ¿Porqué?	Consecuencias Sentimientos y acción
1. ____________	____________	____________
2. ____________	____________	____________
3. ____________	____________	____________
4. ____________	____________	____________
5. ____________	____________	____________
6. ____________	____________	____________
7. ____________	____________	____________

En la columna de adversidades sé muy específico y no evalúes o califiques. En la columna de creencias registra tus opiniones relativas a cada adversidad correspondiente y califícalas del 0 al 100 según consideres con el tiempo que eran realmente ciertas. En la columna de las consecuencias escribe tus los sentimientos experimentados y como actuaste. Igualmente califícalos del 0 al 100 según la

intensidad de tus sentimientos. En ambos casos siendo 100 para calificar si eran muy ciertas o muy intensos.

____

Puedes leer esto para ampliar lo anterior (pide la versión digital de este Manual de Resiliencia del IIID para que solo hagas clic en los enlaces):

http://www.opendoors.com.au/educateE.htm
http://stress.about.com/od/parentingskills/ht/raiseoptimists.htm

Y esto:

http://www.authentichappiness.sas.upenn.edu/books.aspx?id=187
http://www.authentichappiness.sas.upenn.edu/books.aspx

¿Crees que podría haber una relación entre ser egoísta y ser pesimista? El pesimista está lleno de miedos y busca en sí mismo su lugar seguro y bienestar. No ha descubierto que el pensar en los demás le daría un mejor y totalmente sólido bienestar. Las personas con anomia asiliente viven llenas de miedos y no se atreven a la aventura y al riesgo de dar sin esperar recibir. Dar aún sabiendo que pudiera, aparentemente o realmente, tener que desprenderse de algo que le pudiera causar incomodidad a su egoísmo. Si se asocia el optimismo y la esperanza a una mejor vida sin egoísmos, el mundo sería un mejor mundo.
¿Una persona con Esperanza es Optimista? ¿Una persona Optimista tiene Esperanza? ¿Una persona Resiliente tiene Esperanza?

¿En qué crees ahora?

Completa estas frases:

Tener **Esperanza** significa… ____

Estoy teniendo **Esperanza** cuando… ____________________________________

Si viviera con más **Esperanza** … ____________________________________

Viviría con más **Esperanza** si… ______________________________________

Avanzaría en mi **Esperanza** si… ______________________________________

Mi trabajo mejoraría si… ____

Sería más **Optimista** si…____

Soy **Optimista** cuando…____

Escribe la evaluación de tu **Esperanza** ahora: ________

PREGUNTAS A CONTESTAR, para que revises qué tanto has acumulado los conocimientos sobre ESPERANZA Y OPTIMISMO:

8.1 ¿Cuál es la diferencia entre Esperanza y Optimismo?:
____
____.

8.2 ¿Porqué el que tiene Anomia asiliente no tiene Esperanza?: _____________
____.

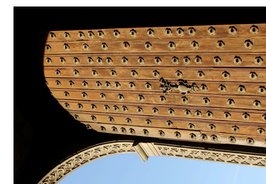
8.3 Tener esperanza me permite:
a. Desesperarme con los demás
b. Afrontar el presente
c. Justificar el esfuerzo que debo hacer ante grandes adversidades
d. Encontrarle más sentido a la Vida
e. Ser tolerante a la frustración
f. Ser más Resiliente

8.4 Sin Esperanza:
a. Crece la anomia asiliente en mí
b. No tiene sentido planificar
c. Yo Construyo Mi Futuro
d. Lo más lejano se acerca
e. Da la sensación de que lo que se quiere se puede lograr

8.5 ABC significa:
a. Auto disciplina, Bienestar y Conciencia
b. Action, Business and Character
c. Adversity, Benefit and Controversy
d. Adversity, Belief and Consequences

8.6 Resiliencia nómica es: ____
8.7 Anomia asiliente es: ____
8.8 TEIR-DPA quiere decir: ____

____





9 Tesoro de la **Sociabilidad**

La Sociabilidad mejora tu capacidad de comunicación y de adaptación en los ambientes más diversos. La sociabilidad desarrollada desde temprana edad, es el valor que nos impulsa a buscar y cultivar las relaciones con las personas. Permite unir intereses e ideas hacia un fin común. Algunos diccionarios la consideran como la calidad o estado de ser sociable. Estar inclinado por naturaleza a la compañía con otros de la misma especie. En el ámbito escolar, cuando los profesores demuestran interés por cada uno de sus alumnos, pueden convertirse en los mejores guías para la vida, pues impulsan no sólo a mejorar a sus alumnos, sino a contribuir en la mejora en grupo y a participar en actividades de beneficio para la sociedad entera. Una parte importante de la sociabilidad aprendida desde la infancia, es que enseña a respetar y aceptar la forma diversa de ser de los demás.

Robert Brooks y Sam Goldstein (2008), en su libro "Cómo criar niños autodisciplinados", consideran que para lograr alcanzar tus metas, es necesario desarrollar una alta sociabilidad. Que permita fortalecer un autoconcepto que esté en tus manos y no esté en las manos de los demás o del entorno. Que permita una autonomía eficiente. Y sobre todo que

logre una aprendida confianza en la sociedad.

Seligman (2007), complementa diciendo que cuando ya dominas los 7 pilares anteriores para comprender acertadamente las verdaderas causas de los eventos negativos, ser optimistas, tener tolerancia a la frustración, con un alto grado de conciencia, sabiendo que de ti dependen muchos de los avances que deseas autónomamente, para afrontar las adversidades, hay aún un paso más que dar. Y este se da fortaleciendo el **octavo pilar** de la resiliencia nómica: la **Sociabilidad**. Y esto es, por que en muchas familias y escuelas, no integran a los niños satisfaciendo la necesidad de pertenencia con amor, lo que deja desconfianzas y pesimismos en los entornos. Puedes haber llegado hasta la raíz del problema y no desaparece. Puede que no tengas el control de la situación. Con frecuencia se olvida que somos un gran red social en la que tenemos que desenvolvernos inteligente y emocionalmente. Hacer nuevos amigos, sentirse confortable ante nuevas situaciones, cooperar y lograr cooperación es una habilidad social fundamental para el logro de los propósitos. Lograr confiar en otras personas y que otras personas confíen en uno, es algo poco fácil en los países menos desarrollados, donde el engaño ha sido un común denominador en los últimos 500 años. Saber manejar los conflictos entre las personas, una buena comunicación, respeto a las diferencias con excelente relaciones personales humanas hace la gran diferencia en el alcance de propósitos afrontando asertivamente las adversidades.

Es necesario reconocer que no vivimos aislados de los demás ni de lo demás. ¿Cómo es el camino que nos lleva a un bienestar sólido? Es claro que requerimos, para vivir y alcanzar ese bienestar, de todos los demás. Es en comunidad que se lleva a cabo el proyecto de realización del hombre. Requerimos de otros para subsistir y desarrollarnos. Para comprender y amar, para realizarse a sí mismo, con los demás y para los demás.

Al ser sociables los seres humanos, muestran sus rasgos propios de convertir sus acciones en cultura. Y así como pueblo o comunidad los hombres y mujeres cultivan su relación con la naturaleza, entre sí mismos y con Dios, para así llegar a un nivel verdadera y plenamente humano. Hace mas humana la vida social. Menos primitiva o salvaje. No toda expresión cultural es positiva en sí misma. En muchos casos somos poco sociables. No le damos el valor que tiene el otro o los demás. Somos muchas veces indiferentes a los demás. Nos hemos ido volviendo cada vez más individualistas y egoístas. Si estacionamos el carro frente a la salida de una casa, no nos importa obstaculizar la salida del auto de esa casa. O hacemos cosas en detrimento de otras personas sin importarnos las consecuencias. Hay una tendencia de disminuir nuestra capacidad social en armonía. Vivir en sociedad implica respeto y responsabilidad. Alcanzar un bienestar implica una sabiduría social. Una inteligencia social para que juntos todos en comunidad se avance en un mejor desarrollo. Siempre pensando en el bienestar de todos y no solo en el propio. Ese es el tesoro de la sociabilidad, que descubrieron muchas sociedades del primer mundo y que en algunos casos han logrado cultivar inteligentemente, desde la familia y las escuelas. Lamentablemente la tendencia en los jóvenes es el de ser individualista, egoísta e indiferente a los deseos de los demás. La democracia

implica el escuchar y considerar la opinión y deseos de los demás en una comunidad.

La sociabilidad se enseña y se aprende en el hogar y en la escuela. Es lamentable que no se enseñe así en Latinoamérica. Al contrario se está enseñando un individualismo egoísta. El marginar, excluir, o simplemente ser indiferente, es muy común en los medios de comunicación.

En la compleja realidad social que vive nuestro país, los signos positivos de esperanza, optimismo, bienestar y de vida, se entrelazan con las manifestaciones y acontecimientos sembradores de violencia, de frustración y de muerte que afectan a todos las personas de nuestros grupos sociales. (CEM, 2012). Esto se presenta de igual manera en Latinoamérica.

¿Cómo fuiste educado? ¿Tienes un espíritu social? ¿Eres generalmente indiferente a las preocupaciones de los demás?

Completa estas frases:

Tener **Sociabilidad** significa... ____

Estoy teniendo **Sociabilidad** cuando... ________________________________

Si viviera con más **Sociabilidad** ... ____________________________________

Viviría con más **Sociabilidad** si... ____________________________________

Avanzaría en mi **Sociabilidad** si... ___________________________________

Mi trabajo mejoraría si... ____

Sería más **Sociable** si...____

Escribe la evaluación de tu **Sociabilidad** ahora: ________

PREGUNTAS A CONTESTAR, para que revises qué tanto has acumulado los conocimientos sobre SOCIABILIDAD:

9.1 ¿Qué es Sociabilidad?:
____
____.

9.2 ¿Qué ocasiona tu falta de SOCIABILIDAD?:___________________________
____.

9.3 Tener **Sociabilidad** me permite mejorar mi:

a. capacidad de comunicación y de adaptación
b. capacidad de alcanzar las metas
c. autoconcepto
d. confianza en la sociedad
e. todas las anteriores

❖ Completa el Test **IAR**

Durante la lectura de este libro LaResiliencia nómica, podrás accesar la página Web del IIID (http://www.iiid-la.org) y aplicarte el test IAR para que puedas realizar tu propia evaluación.



❖ Compartiendo los **Equipos de Crecimiento de Capacidades Resilientes - ECCRs**

Sólo la lectura de este libro LaResiliencia nómica, del IIID, no es suficiente para fortalecerte en la Resiliencia nómica. Y menos para quitarte toda tu Anomia asiliente. Es necesario hacer varios Ejercicios para el Crecimiento de tus Capacidades Resilientes. Lo más importante es iniciar pronto, a partir de haber concluido tu lectura, la integración de tu persona a alguno

de los **ECCRs** – **Equipos de Crecimiento de Capacidades Resilientes**. En la página Web del IIID podrás ubicar el más cercano. O forma uno con tu propia iniciativa, sabiendo que puedes lograr lo que te propones.

Durante los próximos 12 meses vas a poder reunirte mensualmente con un equipo ECCR, para lograr una resiliencia sostenida, de por vida. Te podrás reunir en el ECCR que desees, aunque dada la similitud de oportunidades de crecimiento se te sugerirá un equipo ECCR de cinco a nueve personas. Durante estas doce reuniones podrás exponer todas tus inquietudes o dudas para ir aclarando tus conocimientos e ir fortaleciendo tus capacidades. Podrás regresar para consultar continuamente tu Manual de Resiliencia **IIID** y podrás volver a contestar las preguntas y ejercicios que ya conociste, para seguir evaluándote y ver tus avances en los conocimientos adquiridos. Harás ejercicios en un pilar seleccionado, durante las cuatro semanas anteriores a la sesión, para después poder compartir tus experiencias. El intercambio de testimonios de avances o atrasos, reforzará la esperanza en tu crecimiento sólido y real. Se buscará alcanzar un alto nivel de “rapport” (ambiente propicio para externar tus sentimientos), actitudes, opiniones, creencias y experiencias en tu **ECCR**. Es uno de los ingredientes imprescindibles para establecer una comunicación efectiva con los demás y hacer crecer tu **sociabilidad**. El proceso de acercarnos al mundo de la otra persona. Este proceso, utilizado de forma intuitiva por muchísimas personas, puede ser aprendido y practicado para mejorar la comunicación. Las reuniones en tu **ECCR**, se basan en un **modelo pre-estructurado de desarrollo de capacidades cognitivas** cuyo **programa** se entregará en la primera sesión mensual, por un instructor capacitado del IIID, quien los acompañará a manera de Coaching, en las sesiones, aportando retroalimentación positiva basada en la observación de los avances. El o la Coach aplicará el Test IAR a cada uno de los participantes, el que servirá de punto de partida para marcar los avances. Cada tres meses se medirán con el Test IAR, las variaciones en los niveles de resiliencia, para valorar los logros alcanzados. Puedes confiar plenamente en este proceso, ya comprobado. De ti depende que alcances lo alcanzable y llegues hasta donde quieras llegar. La idea de reunirse cada mes, tiene como propósito vivir el complemento del la lectura de este libro, para mejorar tu resiliencia.

Cada mes se tratará de revisar uno de los pilares, revisado por cada uno de los asistentes con anticipación. En cada sesión se recuerda el tema siguiente. El tema correspondiente a tratar en la próxima reunión es:

“EL PODER DEL AFRONTAMIENTO”
Con sus percepciones y sus consecuencias.

Recuerda que las frases a completar, deben hacerse varias veces (7 o más) cada día, revisando el tema seleccionado. Vive cada día, cada semana el tema, por un mes. Platícalo con otras personas, obsérvalo en otras personas, pero principalmente en ti. Escribe las ideas, sentimientos y análisis, que te surjan. Podrás compartirlos con tu equipo. Podrás conformar tu mismo equipo o integrarte a otro. El lugar puede ser tu propia casa o cualquier otro que se sugiera, como la casa de cualquiera de los integrantes del Equipo de Crecimiento ECCR. Conviene reunirse no más de dos horas.

Felicidades!!!!

____



- **Res**u**men C**i**erre**



Yo Construyo mi **Futuro**

Como corolario de este libro se puede decir que cuando hemos sobrevivido resilientemente a las duras pruebas, a las nuevas y complejas adversidades, la vida adquiere un sabor diferente, disminuye nuestra anomia asiliente y borra nuestra incompetencia aprendida. Cada adversidad contiene, paradójicamente, un potencial para la vida. Un resorte invisible permite que nos recuperemos de cada terrible experiencia, convirtiendo el obstáculo en reto, la mayor dificultad en un mayor trampolín, la fragilidad en bienestar, la debilidad en fortaleza, y lo imposible en un conjunto de esperanzas. Saliendo de cada adversidad fortalecido, tolerante. Logrando vernos más capaces, preparados y competentes para la vida.

Agrego el pensamiento positivo y lleno de esperanza de Villegas (1996) cuando cita a Coteth (1985), diciendo que la esencia del hombre sólo alcanza su desarrollo en la propia conciencia, con la puesta en juego de la propia libertad, en la realización de las posibilidades humanas, en el despliegue espiritual ético, en las realizaciones histórico-culturales. Sólo así se evidencia lo que realmente significa ser hombre. Sólo así se evidencia la esencia del hombre. El legado socrático tiene vigencia en nuestros días. No en el nivel de la transmisión teórica, sino en el de una actitud vital característica del hombre, el humanismo no es un saber sino una forma de ser. Pero se trata de un saber para ser

como conviene al hombre.

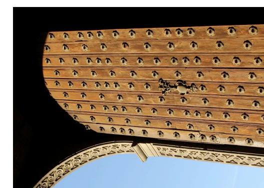
Ser hombre es ser en dinamismo. Se propone como punto de partida de la reflexión sobre lo que el hombre es las acciones que tipifican su actuar. El hombre es evidentemente un ser que necesita hacerse a sí mismo en sociedad, necesita operar su propia realización. Lo primero que salta a la vista es que el hombre es lo que es, según el modo como actúa. Continua diciendo Villegas: Si el hombre es lo que es por su acción, se plantea como urgente cuestionarse ¿qué clase de ser es el que no sólo ejecuta su existencia, sino que tiene el requerimiento de actuar para ser y que además requiere hacerlo en el concurso de la historia? Diversa cuestión es plantear qué clase de ser es el hombre que no sólo necesita actuar para ser, sino que los productos de sus acciones determinan una específica forma de ser y de vincularse a la realidad. Como ya advirtió Platón, la acción en el hombre es dialéctica: en la acción el hombre apunta hacia algo deseable y que no se posee. Es decir, la acción de ser implica, al mismo tiempo, la no acción. En "El Banquete" Platón dice que quien no se siente desposeído no desea tener aquello que le hace falta. De esta forma, se infiere que en el hombre la acción incluye lo que se es, lo que se quiere ser y lo que aún no se es. Agregaría, quien no se siente desposeído de resiliencia, no desea tenerla hasta que es consciente de su anomia asiliente.

Usa una frase fuerza poderosa que puedas repetirte como "mantra" y al mismo tiempo asimilar lo que dices. **Yo,** te hace verte como un individuo autónomo. **Construyo,** te recuerda capaz, competente, con el locus de control interno alto. **Mi,** te hace responsable de que de ti depende y de nadie más el desarrollo de tu vida. **Futuro,** te da esperanza en ti y en el entorno posible de afrontar las adversidades, por ti mismo y en sociedad. Por eso, esta es una frase fuerza capaz de contribuir a tu nuevo cambio, al crecimiento y florecimiento de tu resiliencia. Repítela cada mañana y en cada oportunidad que sientas ganas, mientras vas fortaleciéndote. Escríbela e imprímela para colocarla frente a tu oficina, en tu estudio o en el espejo de tu baño, si así lo deseas. Y ahora repite en tu mente:

Yo Construyo mi Futuro!!

"Que los resultados de este conocimiento puedan confiarse al ejercicio de una práctica resiliente aplicada." ¡Conviértete en todo lo que eres capaz de ser!



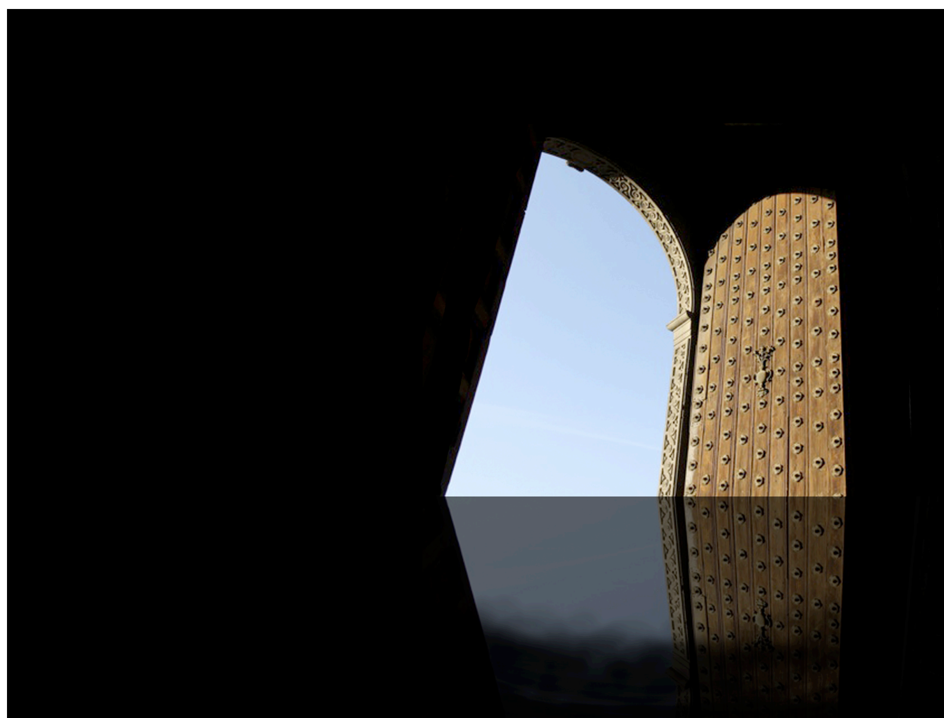


Sobre el autor

El **Dr. Dagoberto Flores Olvera** es mexicano y obtuvo su Doctorado en Humanidades - Estudios Latinoamericanos, con Mención Honorífica en 2011, por la UAEM. Su línea de Investigación en los últimos dieciocho años ha sido la Resiliencia nómica en el Desarrollo latinoamericano. Ha investigado la Anomia asiliente desde hace ya más de veinte años. Dos temas que promueve incansablemente, para contribuir a erradicar la pobreza. Tiene dos libros y ha sido coautor en otros siete libros más. Ha publicado en importantes revistas y participado en varios congresos internacionales. Tiene también estudios de Ingeniería Industrial y Marketing por la URL, Alta Dirección por INCAE Business School y por la Kellogg Graduate School of Management. Actualmente es Director General y Presidente del Instituto Internacional de Investigación para el Desarrollo, A.C. – IIID.

Simultáneamente, y por más de 35 años, ha colaborado en el área empresarial en organizaciones multinacionales de Latinoamérica como PepsiCo, Johnson&Johnson, FCB, Nabbisco Brands, Warner Lambert, Abbott Laboratorios y SkyTel. En varias de ellas fue director general, lo que le permitió comprender a profundidad la formación de la Anomia asiliente y la resiliencia nómica en el Capital Humano de las empresas latinoamericanas. Esto le ha permitido formar sólidas organizaciones con las que logró estrategias de sinergia administrativa que redundaron en sobre pasar los planes con alto desempeño.

Conjuntamente ha sido desde hace 39 años y hasta la fecha, profesor en las principales universidades latinoamericanas. Como en México, TecMilenio, Tec de Monterrey, UAEM, Universidad Panamericana, ITAM, Ibero y Anáhuac.





Bibliografía referenciada en este libro y recomendada

Atteslander, Peter *et al*. (1999), *Comparative Anomie Research. Hidden Barriers- Hidden Potential for Social Development*, Aldershot, UK, Ashgate.

Bandura, Albert (2002), *Self-Efficacy in Changing Societies*, United Kingdom, Cambridge University Press.

Benedicto XVI (2007), “Salvados en la esperanza”, *Carta encíclica SPE SALVI*, núm. 170, México, Paulinas.

Bloch, Ernst (1959), *Vestigios y El principio de la esperanza*, Madrid, Español Aguilar.

Bourdieu, Pierre y Jean-Claude Passeron (2005), *La reproducción. Elementos para una teoría del sistema de enseñanza*, México, Fontamara.

Branden, Nathaniel (1999), *El poder de la autoestima. Cómo potenciar este importante recurso psicológico*, México, Paidós.

———— (1997), *Achieving High Self Esteem*, Nueva York, Sound Horizons.

Brooks, Robert y Sam Goldstein (2004), *El poder de la resiliencia. Cómo lograr el equilibrio, la seguridad y la fuerza interior necesarios para vivir en paz*, México, Paidós.

———— (2008), *Cómo criar niños autodisciplinados*, México, Aguilar.

CEM (2012), *EDUCAR para una nueva sociedad. Reflexiones y orientaciones sobre la educación en México*, México, Conferencia del Episcopado Mexicano.

Cherniss, Cary y Daniel Goleman (2005), *Inteligencia emocional en el trabajo. Cómo seleccionar y mejorar la inteligencia emocional en individuos, grupos y organizaciones*, Barcelona, Kairós.

Chomsky, Noam (2009), *La (des)educación*, Barcelona, Biblioteca de Bolsillo.

Clark Ann y Alan Clark (2003), *Human Resilience, A Fifty-Year Quest*, London, Jessica Kingsley.

Cyrulnik, Boris (1999), *Un merveilleux malheur*, Paris, Odile Jacob.

Durkheim, Emile (1933), *The Division of Labor in Society*, Glencoe, Illinois, Free Press.

Flores Olvera, Dagoberto (2009), *Democracia y resiliencia, hacia una cultura de desarrollo humano*, 2o Congreso internacional sobre paz, democracia y desarrollo, Toluca, UAEM, pp. 2251 - 2277.

——— (2007), *El concepto de pobreza y la cultura en América Latina*, 3er Simposium sobre Historia, Sociedad y Cultura, Toluca, UAEM.

——— (2006), *¿Es suficiente con mejorar la educación para reducir la pobreza extrema?*, 1er Congreso Internacional sobre Paz, Democracia y Desarrollo, Toluca, UAEM.

Flynn, Robert, Peter M. Dudding y James G. Barber (2006), *Promoting Resilience in Child Welfare*, Toronto, University of Ottawa Press.

Grotberg, Edith H. (2001), *Resiliencia, Descubriendo las propias fortalezas*, México, Paidós.

Hawkins, David R. (2004), *El poder contra la fuerza,* London, Hay House.

Liebenberg, Linda y Michael Ungar (2009), *Researching Resilience*, London, University of Toronto Press.

McClosky, Herbert y John H. Schaar (1965), "Psychological Dimensions of Anomy", *American Sociology Review*, núm. 30, Washington, American Psychological Association.

Merton, Robert K. (1964), *Anomie, Anomia and Social Interaction. Contexts of Deviant Behavior*, Nueva York, Free Press.

Murray, Christopher (2003), "Risk Factors, Protective Factors, Vulnerability, and Resilience Remedial"*, Special Education*, núm. 29, Austin, Texas, Hammill Institute.

RAE (Real Academia Española) (2001), Diccionario de la lengua española, vigésima segunda edición, Madrid, Real Academia Española.

Rutter, Michael (1987), "Psychosocial Resilience and Protective Mechanisms", *American Journal of Orthopsychiatry*, núm. 57, Malden, Massachusetts, Wiley.

Seligman, Martin E.P. (2007), *The Optimistic Child. A Proven Program to Safeguard Children Against Depression and Build Lifelong Resilience*, Nueva York, Houghton Mifflin.

——— (2002), *Authentic Happiness. Using the New Positive Psychology to Realize Your Potential for Lasting Fulfilment*, Nueva York, Free Press.

Smith, Ronald E. et al. (2002), *Psicología: Fronteras de la conducta*, México, Harla.

Villegas, Patricia (1996), *El Hombre. Dinamismos fundamentales*, México, Universidad Iberoamericana.



¿Quieres ayudar a mejorar tu entorno y tu país?

Si quieres crecer en tu autorrealización y resiliencia con determinación, da sin esperar nada a cambio. Desapégate, despréndete de ti mismo. Hay opciones. Miles de opciones. Piensa en una y entrégate con gran propósito. Abajo hay una lista pequeña de opciones para empezar, pero busca la mejor opción según creas lo que el mundo necesita. Si deseas buscar otras opciones hazlo, pero infórmate cuidadosamente pues hay muchas fundaciones u organizaciones no lucrativas de dudosa confianza. Infórmate y decide con autoafirmación.

Lista para pensar en los demás, por medio de fundaciones similares:

Aldeas Infantiles SOS – México

www.aldeasinfantiles.org.mx
Tel +5255 5336 4144
Propósito - Brinda en forma urgente a los niños y niñas que lo necesitan, una mamá que los quiere y los cuida como si fueran sus propios hijos, y la oportunidad de vivir una infancia feliz en sus 8 Aldeas Infantiles SOS y con sus 2 Programas de Fortalecimiento Familiar.
Donación 100% deducible de impuestos: $ 150.00 o más.
Cargo a cuenta Clabe o a cualquier tarjeta de crédito.
Frecuencia – Mensual, Bimensual, Trimestral o Una vez.

IIID - México

http://www.iiid-la.org/
Tel 1674 4693
iiid.mexico@iiid-la.org

Propósito - Contribuye a la erradicación científica de la pobreza. Promueve el desarrollo humano por medio del desarrollo de la resiliencia nómica y la erradicación de la anomia asiliente. Se orienta a lo importante del desarrollo y no a lo urgente. Su campo de acción son los niños en las escuelas primarias y secundarias. Pero, brinda también su eficiente apoyo de empoderizar las actitudes y capacidades resilientes en las empresas, con los padres de familia, las familias, personas de la tercera edad, personas adictas o enfermas, personas con capacidades diferentes, personas individuales y deportistas. Promueve el desarrollo general de los países menos desarrollados.
Donación 100% deducible de impuestos: $ 50.00 o más.
Cargo a cuenta Clabe o a cualquier tarjeta de crédito.
Frecuencia – Mensual, Bimensual, Trimestral o Una vez.

Fundación FranklinCovey
www.franklincovey.com.mx/
http://www.franklincovey.com/tc/contact
Propósito - Contribuye a la formación de liderazgo basado en los 7 hábitos en las escuelas y empresas. Todos sus Talleres y programas ofrecidos se enfocan al desarrollo personal de la eficiencia en general.
Donación No deducible de impuestos en México.
Cargo a cuenta Clabe o a cualquier tarjeta de crédito.
Frecuencia – Una vez.

En Nuestras Manos
www.ennuestrasmanos.org
contacto@ennuestrasmanos.org
Tel - No disponible
Propósito - En Nuestras Manos busca unir gobierno, empresas, medios de comunicación y ciudadanía en general por nuestro país con ejes que combatan la pobreza, nuestra causa no tiene ningún vinculo religioso, ni político. Queremos un México más equitativo, con oportunidades para todos. Creemos que la educación es el mejor camino para erradicar la pobreza extrema.
Donación $ 20.00 o más.
Cargo a cuenta Clabe o a cualquier tarjeta de crédito en página web o Banamex.
Lista de otras grandes fundaciones donatarias de México

CEMEFI
Centro Mexicano para la Filantropía.
www.cemefi.org

En el siguiente enlace hay otras fundaciones de los Estados Unidos que dirigen fondos a México:

http://www.usembassy-mexico.gov/bbf/bfdossierS_Fondos_recursosMX.htm

Alcoa Foundation

Christensen Fund

Compton Foundation, Inc.

Ford Foundation

Francis Family Foundation

Gates Foundation, Bill and Melinda

General Service Foundation

Gifts In Kind International

Helen Hay Whitney Foundation

Hewlett Foundation, William & Flora

Howard Hughes Medical Institute

International Fellowships Fund

International Republican Institute

International Youth Foundation

John Merck Fund

Kresge Foundation

Loyola Foundation, Inc.

MacArthur Foundatione

Marisla Foundation

Packard Foundation, David & Lucile

PepsiCo Foundation, Inc.

Prospect Hill Foundation, Inc.

Rockefeller Foundation

Tinker Foundation Inc.

United States-Mexico Foundatione

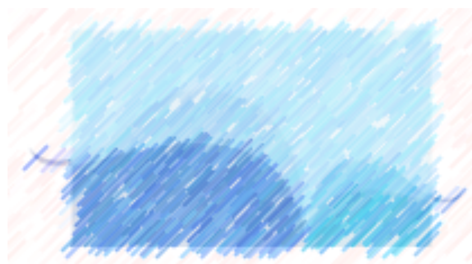
W. K. Kellogg Foundation

Western Union Foundation

World Wildlife Fund







IIID

¡Desarrolla personas que logran lo que se proponen!

¡Use your improvement potential!

Yo Construyo Mi Futuro

¿Qué hace el Instituto Internacional de Investigación para el Desarrollo?

IIID develops people who achieve what they want.

¡ **IIID** desarrolla personas que logran lo que se proponen!

IIID, fundado en 2006, se enfoca en Liderar y Aprender. Estos son los conceptos rectores de nuestra filosofía: Liderar significa impulsar aquello en lo que creemos e inspirar a los demás a hacer lo mismo. Aprender significa encontrar nuevas y mejores formas de hacer las cosas observando a los demás y dirigiéndonos a nosotros mismos en busca de conocimiento e inspiración.

En IIID no podemos prever el futuro con precisión; sin embargo, afrontaremos los cambios y los retos de forma activa y con mentalidad creativa, construyendo sobre nuestras experiencias y nuestros logros. Esto nos dará fuerza, guía y confianza para forjar nuestro futuro.

Aportamos valor para alcanzar un mejor bienestar.

IIID ofrece programas para empresas, escuelas, universidades, familias, parejas, individuos, personas de la tercera edad, personas con capacidades diferentes, deportistas, neuróticos anónimos, alcohólicos anónimos, y sobre todo para personas en pobreza con deseos de surgir.

IIID está orientado a desarrollar, personalizar y entregar Talleres de Resiliencia, Cursos de Desarrollo Humano, Libros sobre Resiliencia y Bienestar, una revista sobre Resiliencia, Terapias de familia, pareja e individuales. También se enfoca a la investigación científica para ir ampliando los conocimientos sobre la anomia asiliente, la resiliencia nómica, el desarrollo humano y la pobreza. El IIID está encaminado al desarrollo de programas de educación para la Secretaría de Educación y Desarrollo de los países de Latinoamérica, que permitan eficazmente el desarrollo de la resiliencia desde muy temprana edad y durante todos los planes de estudio.

INTERNATIONAL RESEARCH INSTITUTE FOR DEVELOPMENT (IRID)

INSTITUTO INTERNACIONAL DE INVESTIGACIÓN PARA EL DESARROLLO, A.C. (IIID)

Brief



Sobre el IIID

El **Instituto Internacional de Investigación para el Desarrollo**, A.C. (IIID) está dedicado a las investigaciones que desarrollan y promueven oportunidades para organizaciones, individuos, gente joven y niños que están interesados en hacer crecer su resiliencia nómica para afrontar sus adversidades. IIID pasa estos conocimientos prácticos a organizaciones en el norte, centro y sur de América. IIID está orientado a crear un alto rendimiento sostenible. Después de hacer una rigurosa y continua investigación regional sobre resiliencia, entrega cursos, talleres y conferencias a organizaciones, escuelas, personas de la tercera edad, personas con capacidades diferentes, en programas contra las adicciones, deportistas y público en general, que desee fortalecer sus capacidades cognitivas de Resiliencia nómica.

Resiliencia nómica

Es la capacidad potencial que tiene un individuo para afrontar la adversidad y salir fortalecido de ella. Las características suficientes para que a una persona se le pueda llamar resiliente nómico serían: autoestima, autonomía, afrontamiento, conciencia, esperanza, responsabilidad, sociabilidad y tolerancia a la frustración.

Anomia asiliente

Es una actitud enferma del individuo, una conducta desviada de la norma, que se caracteriza principalmente por transformar la visión real de sí mismo, por una visión errónea que demuestra la incompetencia del individuo y del grupo social para resolver problemas, para alcanzar optimismo y un alto estándar de vida, haciendo que se obtengan resultados negativos ante la adversidad. Es lo opuesto de la resiliencia nómica.

El Test IAR del IIID

IIID ofrece el **Test IAR** (Inventario de Anomia asiliente y Resiliencia nómica) para realizar un diagnóstico científico organizacional. Es un instrumento para detectar la resiliencia a un nivel individual y grupal. Con ello, IIID ofrece un plan de desarrollo individual según las oportunidades de alto rendimiento de cada participante.

Nuestra Misión

El **Instituto Internacional de Investigación para el Desarrollo, A.C. - IIID**, ha sido creado con el único fin de **prevenir y disminuir la Anomia asiliente y promover la Resiliencia**, en las poblaciones menos desarrolladas y con dificultad para afrontar las adversidades de la vida y alcanzar su bienestar.

Para cumplir con nuestros propósitos, el **IIID**, se divide en **9 capítulos** para brindar a cada área la atención que merece mediante personal capacitado y entregado a cada una de sus labores:

Empresas (Directores, Ejecutivos y empleados),
Escuelas (Docentes, Psicólogos, Administrativos, Tutores y Padres de Familia),
Alumnos (Conferencias y publicaciones. Pre-Primaria, Primaria, Secundaria, Preparatoria, Universidad y PosGrados)
Familias
Parejas
Tercera Edad
Capacidades diferentes y enfermos
Adicciones Varias
Deportistas
Público en general

Nuestra Visión

Crear una Institución, **sin fines de lucro**, sólida administrativa, científica y económicamente, que concientice a la sociedad e instituciones para **educar, ayudar y prevenir a eliminar la Anomia asiliente**, pero principalmente que **eduque y forme resiliencia nómica** en sí mismo y en las poblaciones menos desarrolladas con dificultad para afrontar las adversidades de la vida y dificultad para alcanzar su bienestar.

Nuestra Filosofía

Brindarse apoyo y ayuda a sí mismo, y a quienes más lo necesitan, para el afrontamiento eficiente de las adversidades, logrando así una mejor sociedad.

Nuestros Principios y Valores:

Espíritu de Servicio, Solidaridad, Responsabilidad Social, Empatía, Esfuerzo, Resiliencia, Honestidad y Esperanza.

Nuestros productos

Resiliencia es un tema indispensable en estos días. El ritmo de los cambios en la economía, los negocios y la educación, es ahora más rápido pero aún predecible. Las adversidades y el estrés que estas circunstancias producen son muchas veces difíciles de manejar.

IIID desarrolla y entrega una variedad de productos orientados a desarrollar resiliencia en diversos grupos objetivo. Cada grupo objetivo implica productos específicos. Varias necesidades necesitan diferentes beneficios de la resiliencia. Todo el grupo meta termina diciendo al usar nuestros productos: Sí, yo construyo mi futuro!

Productos para Empresas:

La resiliencia es ya conocida como una de las capacidades individuales indispensable para afrontar los diversas adversidades que se presentan en las diferentes posiciones empresariales.

TRED – **Taller de Resiliencia Ejecutiva para Directores** (Empresas Líderes Multinacionales de alto desempeño) hasta para 12 participantes, asegura dos días completos de trabajo riguroso, para auto-dirección, habilidades para la administración de cambios, manejo del estrés y ejercicios para afrontar las adversidades. (36 Horas)

TREE – **Taller de Resiliencia para Ejecutivos y Empleados de confianza**, hasta para 24 participantes, asegura cinco horas de trabajo fuerte, una vez por semana durante cuatro semanas para habilidades para la administración de cambios, manejo del estrés y ejercicios para afrontar las adversidades (20 Horas). Se aceptan grupos mayores.

TREE-Coaching – **Ofrece apoyo individual por medio de un Coach Profesional**, que coordina el proceso de lograr alcanzar competencias cognitivas resilientes que le permitirán a cada cliente obtener una alto rendimiento personal y profesional. IIID ofrece Coaching en Dinámica de Grupo de seguimiento, de los Talleres del IIID por equipos de crecimiento. Tanto para Empresas como para Escuelas.

Productos para la Educación y Familia:

La Resiliencia nómica en el camino de la Educación es esencial. Los resultados producidos por muchos jóvenes están siendo mediocres ante el periodo de afrontamiento de cambios y adversidades.

CEIR I – P - **Conferencia Escolar Integral de Resiliencia** para Educación **Primaria**, hasta para 700 participantes, aseguran una impresionante consciencia sobre la Resiliencia (2Horas).

CEIR I – S - **Conferencia Escolar Integral de Resiliencia** para Educación **Secundaria**, hasta para 700 participantes, aseguran una impresionante consciencia sobre la Resiliencia asegura factores protectores para el desarrollo de competencias en los adolescentes (2Horas).

CEIR I – ESP - **Conferencia Escolar Integral de Resiliencia** para Educación **Superior y Posgrado**, hasta para 700 participantes, aseguran una muy alta consciencia sobre la Resiliencia que aporta a los participantes habilidades para descubrir los caminos que llevan a las oportunidades de trabajo (2 Horas).

TEIR-DPA – **Taller Escolar Integral de Resiliencia para Docentes, Psicólogos y Administrativos** hasta para 48 participantes, asegura cuatro formidables horas de trabajo una vez a la semana por cinco semanas. Con ejercicios de Resiliencia general que potencializan las competencias docentes y da una guía para el desarrollo de la resiliencia en sus alumnos (20 Horas).

TEIR-PF – Taller Escolar Integral de Resiliencia para Padres de Familia hasta para 24 participantes, asegura dos días completos de trabajo riguroso, para auto-dirección, habilidades para la administración de cambios, manejo del estrés y ejercicios para afrontar las adversidades matrimoniales y familiares (36 Horas). Disponible en una sola sesión de cinco horas. Estos talleres pueden ser promovidos por la escuela.

CEIR-PF– Conferencia Escolar Integral de Resiliencia para Padres de Familia hasta para 700 participantes, asegura una consciencia inspirada en la Resiliencia (2 Horas). Disponible para Docentes y Administrativos (CEIR II).

Productos para el Deporte:

TRD – Taller de Resiliencia para el Deporte, hasta para 48 participantes, asegura cuatro formidables horas de trabajo una vez a la semana por cinco semanas. Con ejercicios de Resiliencia general que potencializan las competencias deportivas y da una guía para el desarrollo de la resiliencia en los deportistas (20 Horas).

CRD – Conferencia de Resiliencia para el Deporte para 700 o más participantes, asegura una consciencia inspirada en la Resiliencia (2 Horas).

Otros productos son:

TAR – Taller de Resiliencia Abierto, hasta para 48 participantes asegura cuatro horas de trabajo formidables, una vez por semana durante cinco semanas para ejercicios de Resiliencia general (20 Horas).

CRTP – Conferencia de Resiliencia para todo público, para 700 o más participantes, asegura una consciencia inspirada en la Resiliencia (2 Horas).

En agosto de 2012 publicarán dos revistas sobre Resiliencia, una científica y la otra no científica, escritas y editadas por sus investigadores e instructores certificados, quienes escribirán varios libros sobre el tema de la Resiliencia.

Nuestra Organización

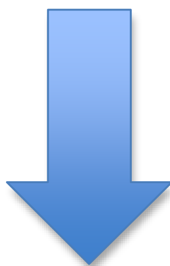
Consejo de la Fundación. El Patronato de la Fundación, es el órgano supremo de IIID. Ejerce la máxima dirección, supervisión y control sobre nuestras actividades.

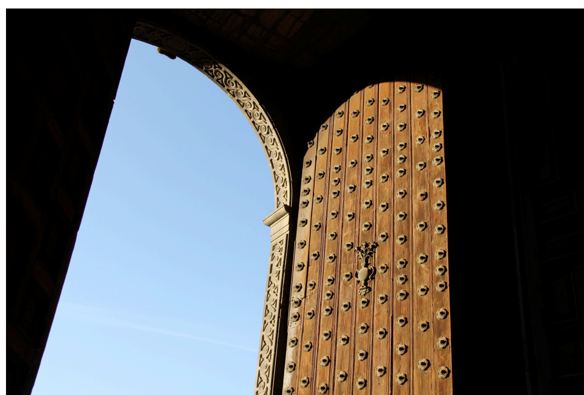
Asamblea General. La Asamblea General reúne a todos los asociados con voz y voto, para aprobar los lineamientos generales estratégicos del IIID. El IIID se rige por un estatuto aprobado por la asamblea general.

Consejo Científico. El Consejo Científico es un órgano consultivo de IIID. Está compuesto por reconocidos especialistas de la comunidad científica.

Oficina. La oficina central será responsable de todas las actividades operacionales. El equipo está compuesto por 12 empleados en "En Línea", que reunirá a expertos de varias disciplinas dentro de las ciencias psicológicas, pedagógicas y sociológicas, como investigadores o instructores.

Para mayor información, por favor contáctenos:







Instituto Internacional de Investigación para el Desarrollo, A.C.

Oficina Regional para Norte, Sud América y Caribe
iiid.mexico@iiid-la.org
daflores@prodigy.net.mx

Ocelotl 34, suite 202
Coyoacán, México D.F. CP 04620
Tel: (52 -55) **1674 4693**
Cel: (52 -1 55) **4390 3320**
RFC: III060818HRS

Para información sobre calendario y publicaciones visita:

página Web del IIID
www.iiid-la.org

solicítala al: IIID.Mexico@iiid-la.org

síguenos en

https://twitter.com/#!/IIID_LatAm

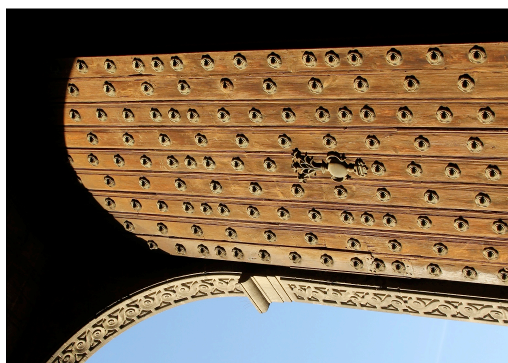
http://www.facebook.com/instituto.internacional.7

http://www.linkedin.com/profile/edit?trk=hb_tab_pro_top

http://procrastinando.podomatic.com/entry/2012-04-03T17_00_43-07_00#.T3uQ_pFRS_k.twitter

YouTube http://www.youtube.com/watch?v=5njFytD4aWQ&feature=plcp





:: :: ::

RESPUESTAS A LAS PREGUNTAS A CONTESTAR PARA REVISIÓN DE LOS CONOCIMIENTOS:

1.1 b 1.2 d 1.3 d 1.4 a 1.5 a	2.1 a, b y c 2.2 c 2.3 a, b, c, d, e, y f 2.4 c 2.5 d 2.6 a	3.1 a 3.2 c 3.3 a, b y c 3.4 c 3.5 d 3.6 b

4.1 4° párrafo p. 62 4.2 3er párrafo p. 63 4.3 d 4.4 1er Párrafo p. 63	5.1 3er párrafo p. 66 5.2 1er párrafo p. 68 5.3 d 5.4 a, b, c y d 5.5 5° párrafo p. 68

6.1 1er párrafo p. 84 6.2 1er párrafo p. 80 6.3 d 6.4 b 6.5 a, b, c, d y e	7.1 2° párrafo p. 85 7.2 1er párrafo p. 85 7.3 a, b, c, d, e y f 7.4 a, e y f 7.5 d

8.1 1er párrafo p. 89 y 1er de p. 90 8.2 2° párrafo p. 89 8.3 b, c, d, e y f 8.4 a y b 8.5 d 8.6 6° párrafo p. 6 8.7 5° párrafo p. 6 8.8 1er párrafo p. 6	9.1 1er párrafo p. 100 9.2 3er párrafo p. 100 9.3 a, b, c, d y e

:: ::



